

vhs Landkreis Diepholz

vhs
Landkreis Diepholz

Programm Herbst/Winter 2013

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

2. Bildungsweg

Einfach alles,
was Spaß macht

Programm Herbst/Winter 2013





Liebe Leserin, lieber Leser,

ein intensiver Gestaltungsprozess liegt hinter uns – wir haben Ideen gesammelt, diskutiert, abgewogen, Kompromisse gefunden, den einen oder anderen hochroten Kopf gesehen...

Und es hat sich gelohnt, denn wir waren uns immer bewusst, wo die Reise hingehen soll. Das formulierte Ziel lautete: Benutzerfreundlichkeit.

Das neue Programmheft folgt dem Hauptsuchkriterium unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer, der Sortierung nach Orten. Veranstaltungen von überörtlichem Interesse haben wir in zentralen Themenbereichen abgebildet. Schauen Sie bitte auch in das Programm Ihrer Nachbarorte. Sie werden sehen, die Orientierung ist dabei denkbar einfach.

In unserem neuen Logo sind unterschiedliche Aspekte vereint, die für Ihre und unsere Volkshochschule des Landkreises Diepholz charakteristisch sind. Die farbigen Punkte symbolisieren in ihrer Summe den Landkreis, jeder Punkt steht für eine Stadt, Gemeinde oder Region. Mit dieser Darstellung werden wir der Bedeutung der einzelnen Orte gerecht, sind sie doch konstituierender Teil für das Ganze – keine Volkshochschule des Landkreises Diepholz ohne seine Orte, keine Volkshochschule vor Ort ohne den Landkreis Diepholz.

Neben dem neu gestalteten Programmheft haben wir die Homepage überarbeitet, Flyer und Broschüren neu entwickelt sowie eine VHS-App integriert. Welches Medium Sie auch immer nutzen, wir hoffen, es Ihnen auf dem Weg zur Buchung einer Veranstaltung einfacher gemacht zu haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude am neuen Programmheft und viel Erfolg beim unkomplizierten Finden interessanter Veranstaltungen.

Ihr

Thomas Hermenau



Stephanie Simon
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

Mo. – Do.	9 – 12:30 Uhr
	14 – 16:30 Uhr
Fr.	9 – 12:30 Uhr

Bankverbindung
Kreissparkasse Syke
Kto. 111 0044 888
BLZ 291 517 00



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral.
Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die
VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5
28857 Syke

Anmeldezeit:

Mo. – Do.	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Fr.	9 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Ende September verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo. – Mi.	bis 17 Uhr
Do.	bis 19 Uhr
Fr.	bis 13 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (**per Fax, E-Mail und über das Internet**). Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Unser Service für Sie

Gern senden wir Ihnen das Programmheft gegen eine Gebühr von € 2,50 per Post zu.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren und an der Sommer-Akademie schicken wir automatisch das Bildungsurlaubs-Programm der Niedersächsischen Volkshochschulen für das kommende Jahr.

VHS-App



Ab sofort kann das VHS-Kurs-Programm über die Applikation »vhs.KursApp« direkt auf dem Handy abgerufen und gebucht werden. Einfach im App-Store den kostenfreien »vhs.KursApp« laden. Das Programm listet auf Wunsch die gewählten VHS-Angebote im Umkreis oder bundesweit auf.

Zurzeit ist dieser Dienst nur für das iPhone verfügbar, soll aber demnächst für alle Android-Handys zur Verfügung stehen.

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen

Informationen für neue Dozentinnen und Dozenten

Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Mitarbeiterfortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiter/-innen, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen
Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:
Freitag, 17.01.2014 – 16:00 Uhr
VHS, Waldstraße 1
28857 Syke
Bitte melden Sie sich an:
Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de



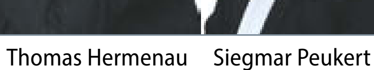
Service

Fachbereiche

Orte

... und sonst

Anmeldeformular





Thomas Hermenau | Siegmar Peukert | Michael Knaup | Stephanie Simon | Hildegard Eylers | Carsten Duveneck

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter
Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter
Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. pädagogischer Leiter
Michael Knaup 04242 976-4074

Gesellschaft
Frank Jakob 04242 976-4005

Kindertagespflege
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Frühkindliche Bildung
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kulturelle Bildung
Jutta Witte 04242 976-4067

Gesundheitsbildung
Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sprachen
Heide Sanders 04242 976-4073

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
Dr. Radosveta Hofmann 04242 976-4009

Computer & Co.
Michael Knaup 04242 976-4074

Beruf
Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917
Ilse Hollenberg 04242 976-1916
Michael Knaup 04242 976-4074

Zweiter Bildungsweg
Ewald Fiedler 04242 976-4076

Elementarbildung,
Alphabetisierung
Jutta Witte 04242 976-4067







Frank Jakob | Heide Sanders | Anne-Marijke Treptow | Thomas Lagies | Renate Kozlowski | Nicole Peukert


Heidrun Hilgemeier


Nicolaj Beck


Sabine Hanisch


Sarah Hinrichs


Dr. Radosveta Hofmann


Ilona Platz

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Sekretariat

Stephanie Simon	04242 976-4075

Rechnungswesen

Hildegard Eylers	04242 976-4097
Carsten Duveneck	04242 976-4070

Organisation und Verwaltung

Sabine Hanisch	04242 976-4003
Sarah Hinrichs	04242 976-4095
Anne-Marijke Treptow	04242 976-4071
Nicole Peukert	04242 976-1921
Ilona Platz	04242 976-4096
Renate Kozlowski	04242 976-4072

Hausservice
Nicolaj Beck

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies	04242 976-4098

Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Service-Team 04241 9311-0
Anja Albers,
Liesel Heusmann,
Katja Kuntze
Fax 04241 9311-11
freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de


Ewald Fiedler


Ilse Hollenberg


Jutta Witte


Anja Albers


Liesel Heusmann

Katja Kuntze



Semesterauftakt

Samstag, 7. September 2013

Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 in Syke

Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz lädt alle Bürgerinnen und Bürger zur Semestereröffnung herzlich ein.

Nutzen Sie die Möglichkeit, in Schnupperkursen Themen und Angebote der VHS kennen zu lernen. Bei Anmeldung vor Ort erhalten Sie von uns einen Wertgutschein unserer VHS – sprechen Sie uns an!

Programmablauf:

15:00 Uhr	Veranstaltungsbeginn mit Musik
15:30 Uhr	halbstündige Workshops zum Reinschnuppern Kreatives, Bewegung, Sprachen, Diskussion ...
17:30 Uhr	Dozententreffen mit anschließendem Büfett



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein »Rund um´s Syker Rathaus« und dem Café Alte Posthalterei statt.

www.vhs-diepholz.de

Gesellschaft



»Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.«

Heraklit (* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Ihnen Freude am Lernen bereiten und Ihr Interesse an Mehr wecken.«

Der Bereich Gesellschaft bietet ein breites inhaltliches Spektrum zu Themenfeldern wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft und Umwelt, Philosophie, Religion, andere Länder und Reisen und vieles mehr. Aber blättern Sie doch selbst ...

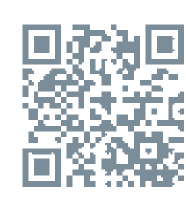




Frank Jakob
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4005
frank.jakob@vhs-diepholz.de

Nicole Peukert
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-1921
nicole.peukert@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Bürgerforum

In diesem Semester wollen wir in der Reihe Bürgerforum eine Plattform schaffen, auf der interessierte Bürgerinnen und Bürger sich zu den verschiedensten Themen austauschen können. Bürgerforum, Europa-Dialog, die Agenda-Gruppen und die politische Bildung in den Schulen bieten eine breite Palette politischer Diskussionsfelder. Einige Veranstaltungen sind hier beispielhaft aufgeführt.

Europa-Dialog in der VHS

Wir wollen in der Reihe »Europa-Dialog« europäische Themen aufgreifen, uns sachkundig machen, diskutieren, eine eigene Meinung bilden und die Bedeutung der Europapolitik für uns Bürger/-innen erkunden. Hierbei stehen die zentralen Begriffe und Fragen nach dem Sinn und den Zielen der Europäischen Union auf der Tagesordnung: Politische Union, Währungsunion, Demokratiedefizite, soziale Gerechtigkeit, Erweiterung, Sicherheit, Bürgerrechte und nicht zuletzt: die Europawahlen 2014.





Bürgerforum Politiker-Speed-Dating

Stellen Sie zur Bundestagswahl 2013 im Wahlkreis 33 Diepholz/Nienburg die Kandidaten auf die Probe. Hautnah können Sie Ihre Fragen und Probleme an die Politiker weitergeben und sich so ein Bild über die geplante Arbeit Ihrer Vertreter machen.
Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Kursnummer: 11110003

Europäische Öffentlichkeit

Die VHS gründet einen Arbeitskreis, in dem interessierte Bürgerinnen und Bürger über die Europäische Union und die Bürger/-innen betreffende Fragen diskutieren. Anhand von jüngsten Veröffentlichungen und Texten (von Jürgen Habermas, Robert Menasse, Oskar Negt, Geert Mak und anderen Autoren/Personen), wollen wir über Europa heute und in Zukunft diskutieren.
Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Burkhard Fandrich
Mi, 04.09.13, 19:00 Uhr
entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 00101001

Wasser ist ein Menschenrecht!

Die Europäische Bürgerinitiative als Instrument der politischen Teilhabe in Europäischen Entscheidungsprozessen.
Von der Gurkennorm, Energiewende, Umweltschutz … zum aktuellen Wasserrecht. Entscheidungen ohne Bürgerwillen.
Seit über einem Jahr gibt es die europäische Bürgerinitiative, ein Instrument mit dem die Bürger/-innen an der politischen Gestaltung und Entscheidung der EU teilhaben können. Einige Bürgerinitiativen wurden gestartet, z. B. die EBI gegen die Privatisierung des Wassers. Neben einer kurzen Darstellung was die Bürgerinitiative ist und wie sie angewendet wird, werden wir auch etwas über den Stand und die Entwicklung bereits laufender EBI's erfahren.
Referent: Manuel Warrlich

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Burkhard Fandrich
Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00101002

Wer soll das bezahlen?

Finanz- und Staatsschuldenkrise in Europa

Woher kommen die Schulden, woher das Geld, diese zu bezahlen … und wohin fließt es?
Was sie schon immer über die Finanz- und Staatsschuldenkrise wissen wollten, aber noch niemanden fragen konnten. Der Referent wird uns über Hintergründe und Ursachen der Finanz-und Staatsschuldenkrise informieren, über die Strategien und Pläne diese zu bewältigen, und auch den aktuellen Stand dieses alle Bürger/innen betreffende Thema darstellen.
Referent: Michael Popp

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Burkhard Fandrich
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00101003

Gestern, heute … und morgen ist Europa am Ende?

Europa in der Dauerkrise und in der Diskussion

Wie geht es weiter? Was wird aus Europa? Der Referent wird am Beispiel von drei Meinungsbildern namhafter Autoren die Debatte über die Zukunft der EU darlegen – und zur Diskussion stellen. Dabei geht es auch um die Frage, was wir Bürger/innen davon lernen können und wie dieses Europa sein wird.
Referent: Horst Seele-Liebetanz, Leiter EuropaPunktBremen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Burkhard Fandrich
Mi, 04.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00101004

Bürger-Dialog: Europa vor der Wahl

Ein Workshop zur Europawahl

Sie wollten schon immer mal über wichtige europäische Themen diskutieren – mit anderen im World-Café? Dann ist der Bürger-Dialog genau das richtige für Sie. Hier können Sie diskutieren, Ihre Meinung äußern, sich von anderen Meinungen anregen lassen und am Ende einen konkreten Vorschlag für die Politik machen. Und das gemeinschaftlich mit anderen.
Der erste Bürger-Dialog beschäftigt sich mit Fragestellungen zu Europa – im nächsten Jahr sind Europawahlen und vielleicht wollen Sie dem Europäischen Parlament ein paar Vorschläge für eine bürgernahe Politik machen.
Im Blick auf die anstehenden Wahlen werden wir folgende Themenbereiche diskutieren.

- Europa und seine Bürger
- Unsere Wirtschaft in Europa
- Meine Politik für Europa

Zu dem Workshop erhalten Sie ausreichendes Material als Arbeits- und Diskussionsgrundlage.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Burkhard Fandrich, Frank Jakob
Mi, 29.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00101005

Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Personalausweis/Pass und Kugelschreiber mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 30100037

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda 21



Reinhild Olma
Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
Tel. 04206 9950
olma.reinhild@gmail.com

Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Die ehrenamtlichen Agenda-Gruppen im Landkreis sind sehr aktiv und einige Einrichtungen sind aus Ideen bei diesen Treffen entstanden.
Unterschiedliche Arbeitsgruppen tauschen sich an diesem Abend aus und berichten von ihren Projekten. Welche Agenda-Projekte laufen in den unterschiedlichen Kommunen des Landkreises, warum werden sie Agenda Projekte genannt? Wie werden diese finanziert und welche neuen Projekte gibt es?
Eingeladen sind Agenda21-Akteure im Landkreis Diepholz sowie die Seniorenservicebüros und die Freiwilligenagenturen.
Weitere Gäste sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 30100009

Agenda-Veranstaltungen in Bassum und Twistringen, siehe Seiten 177 und 191.

Basislehrgang zur Qualifizierung von Integrationslotsen/-innen

Integration braucht Partnerschaft

Unter diesem Motto findet der Basislehrgang zur Qualifizierung von Integrationslotsen/Integrationslotsinnen statt. Das Zusammenkommen von Menschen unterschiedlicher Herkunft ist stets eine Bereicherung für alle und nicht als einseitiger Prozess zu betrachten. In diesem Lehrgang findet eine spezielle Vorbereitung statt, die u. a. die rechtliche Situation von Migranten und Migrantinnen, Zuwanderungsformen, Interkulturelle Kommunikation etc. beinhaltet.
Mögliche Aufgaben:

- Begleiten zu Behörden, Ärzten, Freizeitaktivitäten
- Unterstützen bei sprachlichen Barrieren in der Schule, am Arbeitsplatz, im Alltag
- Informieren über/ einführen in das soziale und kulturelle Leben in der Kommune
- Informieren über Institutionen, Vereine, Behörden

Für den Erfolg dieser anspruchsvollen ehrenamtlichen Tätigkeit wird es von Bedeutung sein, dass die Integrationslotsen/Integrationslotsinnen ihre Erfahrungen austauschen, sich vernetzen und begleitet werden.
Bei Interesse bitte Heide Sanders, 04242 976-4073 ansprechen.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 48 U-Std., entgeltfrei, Vorbesprechung am 24.09.2013, 19:00 Uhr
Fortbildung
Kursnummer: 00101050

Kultur

Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!





Jutta Witte
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder
in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen oder
Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder
selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen oder
exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern oder
selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder ...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählte auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

»Ist das Kunst oder kann das weg?«

Vermutlich kennen Sie diesen Spruch, der mittlerweile auch so manche Postkarte ziert. Manchmal ist die Antwort auf diese Frage nicht so einfach und vielleicht kann sie nicht in jedem Fall abschließend beurteilt werden.

Kenntnisse der Entwicklungen in der Bildenden Kunst und die Beschäftigung mit den Arbeiten und der Gedankenwelt zeitgenössischer Künstler und Künstlerinnen können dazu beitragen, sich einer Antwort zu nähern.

Diese flapsig formulierte Frage zielt darauf ab, dass heutzutage die Kunst immer schwieriger einzuordnen ist. Ein Kunstwerk ist seit jeher nicht unabhängig von seiner Entstehungszeit und seinem Ort zu betrachten. Es zählen nicht nur rein ästhetisch gestalterische Kriterien, sondern ebenso die Einbindung ins gesellschaftliche Umfeld. Ob auf bröckelndem Wandputz in der Straße oder auf einem blankpolierten Abfalleimer in einer Galerie – die Rezeption ist abhängig vom Vorwissen und von der Haltung des Betrachters.

Sagen uns Kunstwerke aus den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts heute noch etwas? So stehen viele Arbeiten im öffentlichen Raum beispielsweise in Köln und Hamburg derzeit auf dem Prüfstand, ob sie erhalten bleiben sollen oder auf einen anderen Platz versetzt oder schlicht entsorgt werden sollen.



Deutsche Erzähler des 20. Jahrhunderts

Literaturgesprächskreis

Unsere »Forschungsreise« geht weiter: Von den 20er Jahren bis zurück zur Jahrhundertwende. Zu den Gesprächen über die gelesenen Texte kommen ergänzend kurze Referate des Dozenten zur Person der Schriftsteller, ihrer Zeit und den literaturgeschichtlichen Zusammenhängen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Christof Eckardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 00201006

Bildungsurlaub Clemens Brentano siehe Seite 68.

Ein Groschenroman – das kann ich auch!

Eine schmalzig-lustige Schreibwerkstatt

Der Groschenroman scheint eine Textform zu sein, bei der man leicht überzeugt sein könnte: »Sowas kann ich auch schreiben!« Wir machen an diesem Tag die Probe aufs Exempel und schreiben so kitschig wie es geht. Der Schmalz soll aus den Zeilen triefen – Kitsch as Kitsch can! Schreibanregungen werden gegeben, um passende Figuren und ein eigenes Setting zu skizzieren sowie in den ersten Schreibfluss zu kommen. Darüberhinaus bekommen die Teilnehmer/-innen einen Überblick über die Handlungs-Struktur eines Groschenromans und es werden interessante Infos vom Markt und der Verlagswelt für dieses Genre vermittelt.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Sonja Höstermann / Bettina Waltemade
Anmeldung bis 07.11.13
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 54,00 € inkl. Pausenkaffee und Mittagessen
Tagesseminar
Kursnummer: 00201004

KABOOM! Comic in der Kunst

Comicstrips und Cartoons waren für Künstlerinnen und Künstler von Beginn an eine stetige Inspirationsquelle. Doch erst mit der britischen und amerikanischen Pop Art erhielt die Sprechblasen-Welt im großen Stil Einzug in die Galerien und Museen. Roy Lichtenstein, Öyvind Fahlström und viele andere übernahmen die Ästhetik des Comics in ihre Malerei. Sie unterliefen damit provokativ die Trennung von Populärkultur und etablierter Kunst. Die Ausstellung zeigt Arbeiten von über 30 internationalen Künstlerinnen und Künstlern. Sie demonstrieren eindrucksvoll den Einfluss von Comics auf die zeitgenössische Kunst seit den 1950er Jahren bis heute.

Bremen
Neues Museum Weserburg, Teerhof 20
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 11,00 € inkl. Führung
Keine Ermäßigung möglich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203005

Comic-Zeichnen siehe Seite156.

Lass dich von der Natur anwehen – Landschaftszeichnung der Romantik und Gegenwart

Das eigentliche Anliegen der romantischen Landschaftskunst war, der Natur subjektiv zu begegnen. Die Ausstellung zeigt eine repräsentative Auswahl von rund 100 Meisterzeichnungen und 40 Ölskizzen aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Darunter befinden sich bedeutende Werke von Caspar David Friedrich, Franz Catel, Johann Christoph Erhard, Friedrich Nerly und vielen anderen. Diese werden in einen spannungsvollen Dialog mit Landschaftszeichnungen von Künstlern der Gegenwart gesetzt: Bettina Blohm, Bertram Hasenauer, Ulrike Heydenreich, Manfred Holtfrerich, Nanne Meyer, Ugo Rondinone und Malte Spohr.
Treffpunkt: Kasse am Haupteingang

Bremen
Kunsthalle
Detlef Stein
Anmeldung bis 08.10.13
Sa, 19.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 11,00 € inkl. Führung
Keine Ermäßigung möglich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203001

Sie.Selbst.Nackt.

Paula Modersohn-Becker und andere Künstlerinnen im Selbstakt

Noch vor Richard Gerstl (1908) und Egon Schiele (1910) hatte Paula Modersohn-Becker bereits 1906 in einem nahezu lebensgroßen Gemälde, das als erster weiblicher Selbstakt in die Kunstgeschichte einging, eine Selbstinszenierung als Ganzkörperakt vorgenommen. Und sich damit einem zu diesem Zeitpunkt

kaum bekannten und durchaus brisanten Bildthema zugewandt, denn auch unter männlichen Künstlern war ein Selbstakt damals eine Seltenheit.
Die Ausstellung zeigt erstmalig vereint die wichtigsten Positionen weiblicher Selbstdarstellung im Akt der Kunstgeschichte vom Beginn des 20. Jahrhunderts bis heute.

Bremen
Paula Modersohn-Becker Museum,
Böttcherstraße 6 – 10
Regina Gramse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag,12,00 € inkl. Führung
Keine Ermäßigung möglich.
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 00203003

Werkschau: »Bildwelten aus Farbe und Wasser«

Teilnehmerinnen aus dem Aquarell-Malkurs von Silvia Lauer-Schulz zeigen eine Auswahl ihrer Arbeiten. Gezeigt wird die Umsetzung von Themen wie Landschaft, Stillleben, Tiere und Blumen in die verschiedenen Aquarelltechniken.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
und Café Waldstraße 3
Silvia Lauer-Schulz
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr Eröffnung
Ausstellung bis 20.10.13
Kursnummer: 00204003

Einführung in die Goldschmiedetechnik

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Vorstellungen in einem Schmuckstück (Ring, Anhänger o. a.) zu verwirklichen. Nebenbei erfahren Sie viel über die Kunst und das Handwerk der Schmuckherstellung.
Fr, 22.11. – So, 24.11.13
Verbrauchsmaterialien 15,00 €, Kosten z. B. für einen Silberring 15,00 – 20,00 €.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Peter Lucas / Frauke Lucas
Anmeldung bis 06.11.13
Fr, 22.11.13, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 230,00 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €. 180,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Wochenendseminar
Kursnummer: 00206076

Hervé Maillet »darf es etwas meer sein«

Eine Ausstellung des Kunstvereins Syke
Der Bremer Fotograf und Fotodesigner Hervé Maillet liebt Strände. Hier begegnen sich die Elemente. Erde. Wasser. Luft. Feuer. Ein Ort an dem Leben entstand, immer noch entsteht. Geburtsstätte für Wesen, die mit den Elementen verbunden sind. Ihnen gilt Hervé Maillets besonderes Interesse. Mit seiner Kamera spürte er sie auf und macht ihr geheimes flüchtiges Leben für uns sichtbar.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Vernissage Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
Ausstellung Oktober bis Januar
Kursnummer: 00204001



Theatertag – Oper

Antonio Vivaldi: Orlando Furioso
Einführung und Nachgespräch
Orlando will von der realen Welt nichts wissen. Als Verwandter Don Quichottes baut er sich Luftschlösser. Auch die Liebe, die Angelica heißt, aber jeden Namen tragen könnte, setzt er absolut. Als Orlando erfährt, dass Angelica heimlich Medoro heiratet, zerstört er im Wahnsinn alles, woraus seine Welt bestand. Mehrfach und über Jahre hinweg beschäftigte sich Antonio Vivaldi mit dem Stoff dieser Oper. Letztlich gelang ihm eines seiner besten Werke, das insbesondere in den Wahnsinnsszenen musikalische Welten öffnet, die in ihrer Radikalität den Bogen zum zerrissenen und verzweifelt das gute Ende suchenden Subjekt der Moderne schlagen.
Treffpunkt: 17:15 Uhr Theaterkasse
17:30 Uhr: Allgemeine Einführung
18:00 Uhr: Aufführung
Nachgespräch mit Beteiligten der Produktion nach der Vorstellung

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
Anmeldung bis 05.11.13
So, 17.11.13, 17:15 Uhr
1 U-Tag, 39,95 €, ermäßigt 27,35 € (inkl. Einführung, Nachgespräch und Platzkartengruppe 2)
Kursnummer: 00201005

THEATERBREMEN

Theatertag – Familienstück

Astrid Lindgren: Die Brüder Löwenherz
Theaterbesuch und Workshop
(für Kinder ab 8 Jahren)
Was kommt nach dem Tod? Der todkranke Karl »Krümel« weiß es: Nach dem Tod kommt man nach Nangijala, ins Land der Märchen und Sagen und Abenteuer. Als der Zehnjährige eines Tages tatsächlich dort hinüber gelangt, erwartet ihn sein großer Bruder Jonathan »Löwenherz« bereits im Kirschblütental. Mit ihm zusammen begibt er sich auf eine phantastische Reise. Karl wächst mit jedem Abenteuer über sich und seine Ängste, die ihn bisher begleitet hatten, hinaus. Aus dem scheuen »Krümel« wird der »Befreier des Heckenrosentals«.
Treffpunkt: 14:30 Uhr an Theaterkasse (neben dem Theater)
14:45 Uhr: Workshop für Kinder, parallel Kaffeetrinken mit Einführung für (Groß-) Eltern, 16:00 Uhr: Aufführung
An- und Abmeldeschluss: 02.12.2013
15,50 € (Kinder), 24,60 € (Erwachsene) ohne Ermäßigung (inkl. Platzkarte Gruppe 2 und Workshop/Einführung mit Getränken/Gebäck)

Bremen
Theater am Goetheplatz, Theaterkasse
Anmeldung bis 02.12.2013
So, 15.12.13, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 24,60 €
Kursnummer: 00201002

Gesundheit



Es soll Ihnen richtig gut gehen? Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen.

Erleben Sie Entspannung und Bewegung bei Autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais oder Rückenstärkung. Nachweislich verbessern die Kurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich.

Treffen Sie sich in einer Küche als Ort der Begegnung und genießen Sie bekannte und weniger bekannte Ess-Kulturen und gesunde Ernährung.

Informieren Sie sich über Fragen zu Ihrer Gesundheit auch in unseren Vorträgen.

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!





Ilse Hollenberg
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Sarah Hinrichs
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4095
sarah.hinrichs@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im Programm von den gesetzlichen Kassen gefördert werden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

In diesem Fall erstatten Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über das Kursentgelt bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Bonussystem aktuell

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer VHS und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.



Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- Fachkonferenz für neue Lehrende, Syke, 17.01.2014
- Präzision in der Asana-Praxis,
  Lilienthal, 14.09.2013 (AEWB)
- Es ist nie zu spät – gelingendes Lernen mit Älteren in der Gesundheitsbildung,
  Hannover, 17.09.2013 (AEWB)
- Dem Älterwerden Rechnung tragen –
  Den Yoga-Unterricht altersgemäß und aktivierend gestalten
  Springe, 21. – 22.09.2013 (AEWB)
- Taiji und Qigong mit Kindern – Übungen, die unsere Kinder in Balance bringen,
  Göttingen, 27. – 29.09.2013 (AEWB)
- Yoga und Zilgrei
  Bassum, 25. – 27.10.2013
- Mit Achtsamkeit Stress reduzieren – Übung und Alltag
  Göttingen, 02. – 03.11.2013 (AEWB)
- Klangmassage – Schnupperkurs, Das Arbeiten mit Klangschalen-Klangmassage
  Orientierungsveranstaltung
  Springe, 09. – 10.11.2013 (AEWB)
- Yoga-Basisqualifikation 2013 – 2014,
  Fortbildung zum/zur Yoga-Dozenten/Dozentin in der Erwachsenenbildung
  Bassum, 22.11.2013 – 19.10.2014
- Stressmanagement und Yoga – wenn Arbeitsstress grenzenlos wird,
  Springe, 22. – 24.11.2013 (AEWB)

Informationen zur Fortbildung in 1. Hilfe sowie über weitere Angebote auch zur Methodik und Didaktik bei der Fachbereichsleitung.

Ausgewählte Veranstaltungen

Hatha-Yoga auf Sylt

Yoga- und Atemübungen je nach Wetterlage direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen

Klappholttal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Unterbringung erfolgt in einfachen, behaglich eingerichteten, rauchfreien Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im heimeigenen Dünengebiet, das rund 7,5 ha umfasst.
Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke.

Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden:
Tel. 04651 955-0
E-Mail: info@akademie-am-meer.de
Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt.
Fragen z. Kursinhalt: 04541 7281

List (Sylt)
Akademie am Meer
Ulrike Hansen
Anmeldung bis 05.08.2013
Do, 19.09.13, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 29 U-Std., 310,00 €, Einzelzimmerzuschlag 27,00 €;
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 00301010

Bitte vormerken: Hatha-Yoga auf Sylt 25. – 28.09.2014

Hatha-Yoga im Kloster

Schweigeseminar

Die inneren Kräfte stärken und versuchen, die Einheit von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch sanfte Bewegung, Entspannung, Schweigen und Meditation den Alltag sowie die innerer Unruhe loslassen und in sich selbst ankommen sind Ziele dieses Wochenendes. Das Seminar findet im Schweigen statt. Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrung.
Das Birgittenkloster liegt im Bremer Schnoorviertel, 5 Gehminuten von Dom und Weser entfernt. Die Altstadt von Bremen liegt vor der Haustür.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage (Yoga-Matte), eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.
Das Seminar endet am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Bremen
Birgittenkloster
Sabine Brauckmann
Anmeldung bis 20.01.2014
Sa, 01.03.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 21 U-Std., 130,00 € inkl. Ü/V im DZ, Übernachtung im Einzelzimmer 140,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 12301020

Hatha-Yoga und Entspannung

Am Wochenende – In Zusammenarbeit mit der KVHS Verden

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit in Bad Zwischenahn. Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks ...

Bad Zwischenahn
Bildungs- u. Freizeitstätte, Am Rosenteich 26
Sabine Brauckmann
150,70 € einschl. 81,00 € für Unterbringung in gemütlichen Doppelzimmern mit Dusche und WC u. Vollpension, EZ-Zuschlag: 5,00 €; (Gebührenänderungen vorbehalten).
Keine Ermäßigung möglich.
Anreise Sa. bis 10:00 Uhr, Beginn: 10:30 Uhr. Abreise So. nach dem Mittagessen

13H5306W8
Sa., 23.11. bis So., 24.11.2013, 17 U-Std.
Anmeldeschluss: 23.09.2013

14H5306W8
Sa., 29.11. bis So., 30.11.2014, 17 U-Std.
Anmeldeschluss: 26.09.2014

14F5306W8
Sa., 26.04. bis So., 27.04.2014, 17 U-Std.
Anmeldeschluss: 07.03.2014

Informationen und Anmeldung:
Kreisvolkshochschule Verden
Artilleriestraße 8, 27283 Verden (Aller)
Tel. 04231 15-119, -140; Fax 04231 15-170
kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de
www.kvhs-verden.de
Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen der KVHS Verden anerkannt.

Die auch als Bildungsurlaub anerkannten Wochenseminare »Feldenkrais«, »Fit im Beruf« oder »Beweglich und fit für den Berufsalltag« finden Sie auf Seite 69.

Deutscher Volkshochschulverband und »Apotheken Umschau« kooperieren bundesweit

Das gemeinsame Ziel ist, möglichst viele Menschen zu motivieren, gesünder zu leben. Gemeinsam mit dem »Wort & Bild Verlag« (W&B) werden entsprechende Kursprogramme und Kommunikationskonzepte erarbeitet.

Die VHS des Landkreises Diepholz beteiligt sich mit den Kursangeboten »Ich beweg mich – Rückenfit, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule« an dieser Aktion. Weitere Angebote sind in Planung.

Siehe Angebote auf den Seiten 135 und 136.



Veranstaltungen in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund



Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – Klinik Twistringen
Wir bitten um Anmeldung.

»Ich gehe nicht mehr raus«

Angst und Angsterkrankungen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Tanja Eimen
Mi, 21.08.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304002

»Burn-Out«

Twistringen
Klinik Twistringen, St.-Annen-Straße 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 26.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304002

Schizophrenie verstehen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Beate Schretzmann
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304003

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Twistringen
Klinik Twistringen, St.-Annen-Straße 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 05.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304003

Demenzerkrankungen

Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten

Weyhe
Dr. Christoph Mattheis
Do, 12.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304009

Bitte beachten Sie auch die weiteren Vorträge zu diesen Themen in Bruchhausen-Vilsen, Diepholzer Land, Syke und Weyhe.

Qualifizierung zur Betreuung Demenzkranker siehe unter »Beruf« auf Seite 41.

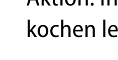
Herzwochen 2013 – 1. bis 30. November

Die Deutsche Herzstiftung hat die Herzinsuffizienz zum Thema der Herzwochen 2013 gewählt. In Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf 2-3 Millionen geschätzt. 300.000 kommen jedes Jahr neu hinzu. 50.000 sterben jährlich an dieser Krankheit. Früher stand man der Herzschwäche fast hilflos gegenüber. Inzwischen sind große Fortschritte erzielt worden, und die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt resigniert hinnehmen und gar nicht darauf kommen, dass dagegen etwas getan werden kann.

Jeder, der unter Atemnot leidet, sollte den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir im November 2013 eine Aufklärungskampagne zur Herzschwäche durchführen. Über den heutigen Stand der Medizin auf diesem Gebiet zu informieren und die Lebensqualität und Lebenserwartung der Betroffenen zu verbessern, sind unser Ziel.

Herzschwäche

Die jedes Jahr stattfindenden Herzwochen sind eine bundesweite Aufklärungsaktion der Deutschen Herzstiftung (immer vom 1. bis 30. November). Das Thema der Herzwochen 2013 ist die Herzschwäche. Während der Herzwochen finden im gesamten Bundesgebiet Seminare, Vorträge und andere Veranstaltungen statt. Die VHS beteiligt sich mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund an dieser Aktion. In Bassum, Diepholz und Twistringen finden Vorträge statt. In Diepholz und Syke können Sie »herzgesund« kochen lernen. Folgen Sie dem »Herz« in den betreffenden Orten.



Sprachen



Sie besuchen Ihre Tochter, die mit ihrem Mann in Argentinien lebt und lernen endlich auch die Familie ihres Schwiegersohns kennen. Sie unterhalten sich auf Spanisch und haben viel Spaß miteinander.

Ihr Telefon klingelt. Ein englischsprechender Herr möchte einige Informationen über die Produkte, die Sie vertreiben. Da Sie gerade Ihre Englischkenntnisse erweitert haben, geben Sie ihm kompetent die verlangten Auskünfte auf Englisch.

Unmöglich, denken Sie?

Nein, es geht und es macht zudem auch noch Spaß. Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.





Heide Sanders
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4073
heide.sanders@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland sprachlich bewältigen zu können.

Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei das Schwergewicht auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.

- Alle Lehrgänge sind systematisch aufgebaut.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftsenglisch wird zu einer wichtigen Qualifikation für alle in Handel und Wirtschaft Tätigen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, dem bieten wir verschiedene Zertifikate renommierter Institutionen aus dem Aus- und Inland an. Auf Wunsch informieren wir Sie gern.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 30 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kursus begonnen wird. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kursus bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Dozentin/Ihr Dozent.

Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Lernstufe nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben.

Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet. Sie stehen zum Download als PDF-Dateien auf unserer Homepage zur Verfügung: **www.vhs-diepholz.de** unter »Programm/Sprachen«.

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen
Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup



Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

kompetente Sprachverwendung

Niveau C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

Hören	• ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	• sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	• jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben	• anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Niveau C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

Hören	• Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen	• sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen	• komplexe Sach- und literarische Texte verstehen
Schreiben	• sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

selbständige Sprachverwendung

Niveau B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören	• im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	• sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	• Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	• detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Niveau B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören	• das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen	• in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen	• Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben	• persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung

Niveau A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören	• einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	• kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	• einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	• kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören	• einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen	• sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen	• einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben	• einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für viele internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit den allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische »Diplôme d'Études en Langue Française« (DELF) und die Prüfungen telc school English und Spanisch auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten. Das Angebot kann um verschiedene andere Sprachen erweitert werden.

Viele nützliche Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

telc Sprachen-Prüfungen

in Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz
In einem Grenzen überschreitenden Europa werden Fremdsprachenkenntnisse für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger. Mit dem Erwerb eines europäischen Sprachenzertifikates erweitern die Jugendlichen ihre sprachlichen Erfahrungen und verbessern ihre Zukunftschancen deutlich. Ein Zertifikat von telc – language tests gewährleistet nationale und internationale Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse.

Das telc Schulprogramm bietet speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden. Genau wie alle modernen Fremdsprachen-Lehrwerke für Schulen orientieren sich unsere Tests am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.



telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

- werten die Bewerbungsunterlagen auf und erhöhen die Zukunftschancen, da immer mehr Hochschulen und Arbeitgeber einen unabhängigen Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen erwarten.
- ergänzen das Schulzeugnis und beweisen Engagement der Jugendlichen.
- dokumentieren Erfolge beim Sprachenlernen, z. B. in einer Sprachen-AG.
- orientieren sich inhaltlich an der Lebenswelt der Jugendlichen: Der Praxisbezug bringt Spaß am Unterricht und motiviert zum Sprechen.

Wir führen bisher Prüfungen in den Fächern Englisch und Spanisch in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz durch. Eine Erweiterung des Angebots um verschiedene andere Sprachen ist möglich.

Prüfungen der University of Cambridge ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambrigde ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

Prüfung (schriftlich)	Termine	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr*
General English			
Preliminary English Test (PET)	06.12.2013	25.11.2013	€ 109,00 / 119,00 *
First Certificate in English (FCE)	07.12.2013	11.10.2013	€ 158,00 / 168,00 *
Certificate in Advanced English (CAE)	14.12.2013	18.10.2013	€ 169,00 / 179,00 *
Certificate o fProficiency in English (CPE)	05.12.2013	11.10.2013	€ 176,00 / 186,00 *

* Prüfungsgebühr VHS-Teiln./Externe. Weitere Prüfungen finden im ersten Quartal 2014 statt (vgl. www.vhs-nds.de).

DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d'Etudes de Langue Française)

in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire Prüfungen (Diplôme d'Études en Langue Française) sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule organisiert und führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Prüfung	Termine	Anmeldeschluss
DELF scolaire (Schüler/-innen – Niveau A1, A2, B1, B2		
schriftlich	25.01.2014	30.11.2013
mündlich	06.01. bis 15.02.2014	30.11.2013

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werdern.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Teilnehmer/-innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d'Etudes en Langue Française'. Der Aufbau der ‚scolaire' Prüfung ist identisch mit dem der ‚tous publics' Prüfung. Lediglich sind die Themen und Hilfestellungen anders, da die ‚scolaire' Prüfungen besonders an die Zielgruppe Schüler/-innen angepasst wurden.

Prüfungsgebühren (für Schüler/-innen):
A1: 36,00*, A2: 54,00*, B1: 60,00*, B2: 84,00*

i Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4073 – Heide Sanders, die Sie auch gern berät.



Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé

... am Internationalen Tag der Sprachen – in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Setz dich an einen Tisch mit der Sprache, die dich interessiert und tauche ein, die Gesprächspartner/-innen helfen dir das Eis zu brechen ...

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 3
Um Anmeldung wird gebeten
Do, 26.09.13, 18:00 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 00400001

Die Idee ist denkbar einfach und hat sich in anderen Ländern bereits blendend bewährt. Ein Café mit einer netten Atmosphäre, verschiedene Sprachentische und ebensoviele ModeratorInnen in der jeweiligen Muttersprache.

Folgende Sprachentische werden angeboten:

- Spanisch
- Englisch
- Italienisch
- Chinesisch
- Französisch

Fachkonferenz »Sprachen«

Sa, 24.08.2013
Um Anmeldung wird gebeten.

Für Kursleitende im Bereich Englisch
10:00 – 11:30 Uhr

Für Kursleitende aller Fremdsprachen (außer Englisch)
12:00 – 13:30 Uhr

Syke
Café Alte Posthalterei, Waldstraße 3

Dänisch-Tag 2013

Für Kursleitende im Bereich Dänisch
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 18.10.2013
Sa, 02.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 42,00 €, Kleingruppe: 47,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00403001

Klett-Sprachen Tag

Fortbildungstag für Sprachkursleitende in der Erwachsenenbildung
13 Workshops für DaF/DaZ, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch und Spanisch. Am Nachmittag sprachübergreifende Workshops zum Thema Wortschatzarbeit. Umfassende Lehrwerkausstellung und Fachberatung von Ernst Klett Sprachen und Langenscheidt. Anmeldung direkt über Ernst Klett Sprachen GmbH.

Oldenburg
VHS, Karlstraße 25, 261323 Oldenburg
28.09.2013, 9:00 – 15:30 Uhr

Spanisch lernen in Spanien

2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien

Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechende Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein.

Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (DZ etwas günstiger), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht mit 6 U-Std. pro Tag (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden). Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Niedersachen und anderen Bundesländern. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.

Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Conil de la Frontera, Andalusien
Info und Anmeldung: 04242 976-4073
Anmeldung bis 15.01.2014
So, 11.05.14
10 U-Tage, 1300,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00422002

Computer & Co.



Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertzeit des Wissens aus. Mit unseren Seminaren bleiben Sie auf dem aktuellen Stand.

Die eben genannten Begriffe sagen Ihnen nichts? Computer waren bisher nicht Ihre »Sache«? Das Internet interessierte Sie nur mäßig und Sie haben nun das Gefühl den Anschluss zu verpassen? Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Kursen, die in gemäßigtem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...





Michael Knaup
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Europäischer ComputerPass« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens wurde im September 2009 getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows, Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

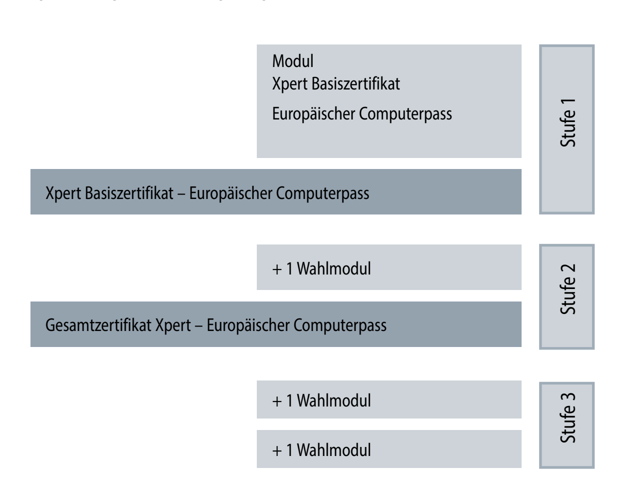
Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das – je nach Voraussetzung – 40 – 60 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartner: Michael Knaup,
Tel. 04242 976-4074,
E-Mail: michael.knaup@vhs-diepholz.de

Basiszertifikat IT-Kompetenz

Xpert Europäischer Computerpass – Module



3 Module

It-Kompetenz	Wirtschafts-kompetenz	Sozialkompetenz

3 Zertifikate

Basiszertifikat Xpert Europäischer Computerpass	Basiszertifikat Europäischer Wirtschaftspass	Basiszertifikat Xpert Sozialkompetenz

3 Prüfungen

Europäisches Zertifikat
zur Berufsqualifikation – euZBQ

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«

		Wahlmodule
Xpert Starter Windows und Internet	Xpert	**Textverarbeitung Basics**
+ 1 Wahlmodul		Tabellenkalkulation
+ 1 Wahlmodul		Präsentation
		Datenbankanwendung
+ 1 Wahlmodul	Xpert Master	Kommunikation/ Organisation
+ 1 Wahlmodul		Textverarbeitung Pro



Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Europäischer Computerpass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls »Xpert Starter« sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Wahlmodulen führt zum Abschluss »European Computer Passport Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer/-innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Europäischer Computer Pass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel mittwochs oder donnerstags in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessent/-in vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. Schulungen und Seminare können mit 50% und mehr durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle.

Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

Herr Bryson steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

Tel. 0172 2833824
E-Mail: gavin.bryson@web.de



Gavin Stuart Bryson

Weiterbildung mit Kostenvorteil

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmer/-innen sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung
Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder (eingeschränkt) einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung (gilt teilweise auch für Sprachkurse):

Windows 8 OEM (Neulizenz)	99,00 €
Microsoft Office 2010 Pro Plus/2013 Pro Plus	je 95,00 €
Autodesk Inventor Professional 2013	95,20 €
Adobe Creative Suite 6 Design Standard	249,00 €
Adobe Creative Suite 6 Design & Web Premium	349,00 €
Adobe Creative Suite 6 Production Premium	349,00 €
Adobe Creative Suite 6 Master Collection	679,00 €
Adobe Photoshop CS 6 Extended	199,00 €
Adobe Photoshop Elements & Premiere Elements	99,00 €
Adobe Photoshop Lightroom 4	69,00 €
ABBYY PDF Transformer Pro 3	59,00 €
CorelDRAW Graphics Suite X6:	99,00 €
Norman Security Suite	
Lizenz für 1 Jahr	29,50 €
Lizenz für 2 Jahre	44,49 €
Lizenz für 3 Jahre	55,50 €

____

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs

Wir verwenden in der Regel EDV-Bücher des Herdt-Verlages.
www.herdt.com



Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.

Beruf

Fortbildung, Qualifikation



Wissen, Qualifizierung, Kompetenz erleichtern das Fortkommen in der Arbeitswelt. Sie tragen auch erheblich zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz bei, fördern das Selbstbewusstsein und vermitteln das gute Gefühl, fachlich auf der Höhe zu sein.

Schwerpunkte unserer Qualifizierungsangebote bilden die pädagogischen, gesundheitlichen, kaufmännischen und IT-Berufsfelder.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen für Ihre tägliche Arbeit und nutzen Sie die Gelegenheit zum kollegialen Austausch.



Ilse Hollenberg
Gesundheit
Tel. 04242 976-1916
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier
Pädagogik
Tel. 04242 976-1917
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Michael Knaup
IT- und kaufmännische Weiterbildung
Tel. 04242 976-4074
michael.knaup@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen.

Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können.

Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen, Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene erwachsenengerechte Häuser und ein Tagungshaus – Die Freudenburg in Bassum – mit Unterkunft und Verpflegungsmöglichkeiten. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden.

Sprechen Sie uns an.

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant? Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup



Pädagogik

7. Pädagogische Fachtagung

für Erzieher/-innen, Tagespflegeperso-nen und Grundschullehrkräfte

Für weitere Informationen fordern Sie bitte einen Flyer bei uns an.

Syke
Berufsbildende Schulen
Sa, 25.01.2014, 08:30 – 16:00 Uhr

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für ErzieherInnen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 08:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106710

Systemisch geführte Elterngespräche in Krippe und Kita

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung von Gesprächstechniken innerhalb der Elternarbeit in der Krippe und in der Kita. Ein Konfliktgespräch oder ein Erstgespräch, sowie ein Bilanzgespräch können durch verschiedenste Gesprächsweisen an die Eltern herangetragen werden. Unter dem Ansatz der systemisch lösungsorientierten Gesprächsführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen Gesprächsstile und Techniken an Elterngespächen erarbeitet und vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden durch diesen Einstieg in »systemisch lösungsorientierte Elternarbeit« mehr Sicherheit in gezielter Fragstellung innerhalb der Gesprächsführung mit Eltern erlangen.

Für Krippenmitarbeiter/-innen
Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106091

Für Kitamitarbeiter/-innen
Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106090

GuK 1– Gebärdenunterstützende Kommunikation – Einführungskurs

Die Hände machen den Ohren Beine

GuK, die Gebärdenunterstützte Kommunikation, ist ein moderner lautsprachbegleitender Therapieansatz. Er wurde zur Sprachförderung kleiner Kinder entwickelt, die hören, aber (noch) nicht sprechen können. Speziell für die Arbeit mit Trisomie-21-Kindern erprobt und evaluiert, lässt sich das Konzept auch ergänzend bei Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit anderem sonderpädagogischen Förderbedarf wie z. B. der kindlichen Apraxie einsetzen. Ziel ist die Verbesserung von Kommunikation und Interaktion zwischen Kindern und Eltern. Dabei soll das Sprechen nicht ersetzt, sondern unterstützt werden.
Der Einführungsworkshop in die Gebärdenunterstützte Kommunikation (GuK) richtet sich an Erzieher/-innen, TherapeutInnen, Eltern, Familienangehörige und sonstige Interessierte. Mitzubringen sind eigene Lieblingsbilderbücher, Spiele und Spielmaterialien.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106420

GuK 2 – Aufbaukurs Gebärdenunterstützende Kommunikation

GuK mal weiter! knüpft als Aufbaukurs an »Die Hände machen den Ohren Beine« an. Nach Vorstellung neuer Spielsituationen mit Kindern aus der logopädischen Praxis (Video) soll das bisher bekannte Vokabular von GuK 1 und 2 um z. B. die Namen von Monaten und Wochentagen erweitert, intensiv wiederholt und geübt werden. Gemeinsames Gestalten von Liedern, von einfachen bis komplexen Bildergeschichten, freiem Erzählen und Übergangsmöglichkeiten in schriftsprachliches Arbeiten bilden weitere Schwerpunkte. Die Kursteilnehmer/-innen können Fallbeispiele aus ihrer eigenen Praxis mitbringen.
Bitte mitbringen: eigene Lieblingsspiele, Spielzeuge, Bilderbücher usw. aus der Arbeit mit den Kindern, eigene Falldarstellungen zur Diskussion (gern auf Video – bitte den Dozenten vorher kontaktieren).

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106430

Puppen bewegen – »Making Puppets Come Alive«

Wer erweckt sie eigentlich zum Leben, die Puppe? Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten, über das Spiel mit Handpuppen Spracherwerb zu stimulieren, Sprechstörungen zu therapieren und sozial-emotionale Pragmatik zu fördern. Nach einem Kurzvortrag zur Geschichte des Puppentheaters zeigen »Drache, Rennschnecke & Co.«, wie sie in faszinierender Weise der Logopädie ganz neue Farben geben. Im anschließenden Praxisteil erfahren die Teilnehmer die Grundprinzipien von Atem, Blick, Bewegung und Stimme. Humorvoll angeleitete Einzel-, Duo- und Gruppenübungen und freies Improvisieren vermitteln Basiskenntnisse zur späteren Anpassung des Puppenspiels an Förderbedürfnisse der Kinder.
Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, Socken, eigene Handpuppen – falls vorhanden -, zwei möglichst einfarbige Handschuhe mit 5-Finger-Gliederung -weiß oder schwarz am besten-, Lieblingsbilderbücher

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Herbert Lange
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106410

Kleine Spiele für Kids in Kita und Krippe

Im Rahmen von kleinen Spielen werden nicht nur die motorischen, sondern auch die sozialen Kompetenzen von Kindern gestärkt. Kleine Spiele sind universell einsetzbar, sie können in kleinen oder großen Räumen, drinnen oder draußen, mit vielen oder wenigen Kindern gespielt werden und sind indivduell anpassbar. Die Teilnehmer/-innen werden ihr Repertoire an Laufspielen, Spielen mit Bällen, Spielen zur Förderung der Wahrnehmung aller Sinne, aber auch an Spielen mit Alltagsgegenständen erweitern. Zudem gibt es neue Ideen für Cool-Down und Entspannungsspiele.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken oder Turnschuhe, Pausengetränk

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Sandra Köper-Joksch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106310

Arbeiten mit der Digitalkamera, dem Handy und dem PC in Kita und Krippe – Teil 1

Der Tagesausflug in der Kita war herrlich und wieder 100 Fotos auf der Digitalkamera und noch diverse Fotos auf den handys. Wie daraus nun etwas Brauchbares erschaffen? In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer/-innen grundsätzliche Tips zum Gebrauch einer Digitalkamera bezüglich der optimalen Auflösung, verschiedener Speicherformate und unterschiedlicher Speicherkapazitäten. Im weiteren Verlauf wird das Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC und das Ausdrucken von Musterbildern thematisiert. Das Arbeiten mit einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm wird ebenso Thema sein, wie das Verkleinern von Fotos und die Vorbereitung für einen Emailversand der Fotos.
Bitte wenn möglich eine eigene Digitalkamera mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Frank Böschen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106081

Arbeiten mit der Digitalkamera, dem Handy und dem PC in Kita und Krippe – Teil 2

Es werden einige Themen aus dem Teil 1 kurz wiederholt. Im Teil 2 steht aber die Bearbeitung der Fotos mit einem Bildbearbeitungsprogramm im Vordergrund. Wie wird ein Fotobuch oder eine Fotocollage erstellt?
Bitte wenn möglich eine eigene Digitalkamera mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Frank Böschen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106082

Informationsveranstaltung zur Mitmach-Mathe-Ausstellung

Die Universität Vechta hat umfangreiche Materialien für eine Mitmach-Matheausstellung angeschafft und stellt allen interessierten Kitas die Ausstellung für Ihre Einrichtung zur Verfügung. Die vorhandenen Materialien sind eine ideale Ergänzung zu dem bereits vorhandenen mathematischen Fördermaterialien in den Kitas und ermöglichen somit eine spannende Projektwoche sowohl für die Vorschulkinder als auch für die Kleineren. An dem Infoabend werden einzelne Materialien vorgestellt. Die Dozentin Frauke Stenzel stellt zudem ihr Konzept für eine Inhouseschulung oder einen thematischen Elternabend rund um die Mathewerkstatt vor. Deweiteren werden alle organisatorischen Fragen rund um die Ausleihe der Mathewerkstatt geklärt (Transport, Aufbau, Ausleihdauer).

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106072

Wissenschaft vom Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind lecker und nahrhaft, Kinder begegnen Ihnen tagtäglich im Kindergarten, in der Schule und zu Hause, jeder kennt sie. Nichts Neues also? In diesem Workshop setzen wir die Forscherbrille auf und werfen einen wissen-schaffenden Blick auf unser Obst und Gemüse. Was zählt eigentlich zu Obst und Gemüse? Aus welchen Planzenteilen entstehen sie? Welche Funktion haben sie für die Pflanze?

In spannenden Experimenten entdecken wir, welche erstaunlichen Eigenschaften in unserem Essen stecken. Natürlich bietet der Workshop auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und lecker wird es auch!
Fragen z. Kursinhalt: 04206 413169

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Heike Pabst / Oliver Nixdorf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €; inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00106071

Minna – Mathe in Natur

Minna möchte inspirieren und aufzeigen, dass das Außengelände von Kindertagesstätten, Horten und Grundschule sich geradezu als mathematische Schatzkiste offenbart. Das Heben dieses Schatzes gelingt aber nur, wenn die mathematischen Aspekte in den vielfältigen Spielsituationen draußen an der frischen Luft auch entdeckt werden. Die Mathe-Brille aufzusetzen, das ist Ziel des Workshops. Erst mit geschärftem Blick kann das spielerische Handeln der Kinder durch aktivierende Fragen oder Impulse behutsam in die mathematische Richtung gelenkt werden, ohne dass der Spaß am eigentlichen Spiel verloren geht.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851212

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Rita Bieler / Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.10.13, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106070

Forschendes Lernen in Kita und Grundschule

Seit über drei Jahren erproben Erzieher/Lehrer und Schüler erfolgreich an der Schule Forsmannstraße, wie man »Forschendes Lernen und Philosophieren mit Kindern – ausgehend von den Fragen der Kinder« in den Kita- und Schulalltag implementieren kann. Daraus entstand das Praxishandbuch »Forschendes Lernen – oder haben auch Kakteen Berührungsängste?« in dem von der Theorie, über das Konzept bis zu Kopiervorlagen alles zu finden ist, was man so zum »Forschen« mit Kindergruppen braucht. Praxisorientiert wird das Konzept vorgestellt und mit den Teilnehmer/-innen philosophiert und diskutiert.

Twistringen
Rathaus
Kristina Calvert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 00106073

Einfache Experimente aus der klassischen Mechanik

Unser Alltag ist umgeben von »einfachen Maschinen«. Diese finden wir im häuslichen Umfeld, wie in der Kita und in der Schule. Diese Fortbildung wird den Erzieher/-innen die einfachen Gesetze der Mechanik näher bringen. Es wird ohne komplizierte mathematische Gleichungen experimentiert. Alle Experimente sind mit Kita-Kindern und Grundschülern erprobt. Das Themenspektrum: Die Reibung, der Hebel, die Rolle, das Rad, das Seil, der Flaschenzug, die schiefe Ebene, die Kurbel, das Wellrad, die Brücke.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106083



Haus der kleinen Forscher



Dr. Heike Pabst
Waldstraße 8, 28816 Stuhr
Tel. 04206 413169
Fax 04206 413964
heike_pabst@web.de

Die gemeinnützige Stiftung »Haus der kleinen Forscher« engagiert sich seit Jahren bundesweit für die Bildung von Kindern in Kindertagesstätten in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. In einer zweijährigen Pilotstudie entwickelte die Stiftung ihre Angebote weiter, so dass nun auch Grundschulen und Horte an der Bildungsinitiative teilnehmen können. Die VHS des Landkreises Diepholz ist Kooperationspartner vom »Haus der kleinen Forscher«. Mit unseren kontinuierlichen Fortbildungsangeboten richten wir uns an alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte, die mit Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren arbeiten und Spaß daran haben, mit Kindern ihre Lebenswelt zu entdecken. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung und bieten Ihnen dafür auf Wunsch auch Info-Veranstaltungen oder Inhouse-Workshops in Ihrer Einrichtung für das gesamte pädagogische Team an. Sprechen Sie uns an! Machen Sie mit und werden auch Sie zu einem »Haus der kleinen Forscher«.

Neu im Programm sind auch die Kurse für Kindertagespflegepersonen. Entdecken auch Sie, wie Sie im eigenen häuslichen Umfeld ohne viel Aufwand den Forscherdrang der Kinder fördern und begleiten können. Erweitern Sie Ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse und erleben Sie ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten.

Für die nachfolgenden Workshops erfragen Sie bitte das Teilnahmeentgelt bei der VHS. Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor Beginn.

Jetzt auch in Horten und Grundschulen

Infomations-Veranstaltung

Die Stiftung »Haus der kleinen Forscher« weitet ab September 2013 ihr Bildungsangebot bundesweit auf Kinder im Grundschulalter aus. Mit ihren neuen Fortbildungsangeboten und Arbeitsunterlagen unterstützt die Stiftung pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei, Mädchen und Jungen bei ihrer naturwissenschaftlich-technischen Entdeckungsreise durch den Alltag zu begleiten. Die Fortbildungsthemen und Materialien der Stiftung sind an die Inhalte der Lehrpläne des Sachunterrichts angelehnt und sind sowohl für den außerunterrichtlichen Bereich konzipiert als auch für den Unterricht geeignet. Im Rahmen einer Präsentation werden u. a. folgende Fragen beantwortet:
Wer oder was ist das »Haus der kleinen Forscher«? Was sind die Ziele der Stiftung?
Wie arbeitet das »Haus der kleinen Forscher«? Wie können Sie das Angebot vom »Haus der kleinen Forscher« umsetzen?

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dr. Heike Pabst
Do, 12.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106061

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dr. Heike Pabst
Di, 17.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106062

»Kleine Forscher«-Café

Gesprächskreis

Das »Kleine Forscher«-Café lädt alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte ganz herzlich ein, sich in netter Atmosphäre über ihre Erfahrungen mit dem »Haus der kleinen Forscher« in ihrer Einrichtung auszutauschen. Gleichzeitig erfahren Sie Neues aus der Stiftung und natürlich wird auch ein wenig experimentiert. Freuen Sie sich drauf!

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 3
Dr. Heike Pabst
Do, 31.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106063

Basisworkshop: Wasser – Jetzt wird´s spritzig

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Mit Wasser zu spielen ist großartig! Besonders spannend ist das Spiel mit fließendem Wasser: aus dem Wasserhahn, dem Gartenschlauch oder sogar in einem kleinen Bach. In Ihrem ersten Workshop werden Sie, genau wie ein Kind, an diesem Tag viel Neues entdecken – vor allem über sich selbst: Wie stehen Sie selbst zu Naturwissenschaften? Was ist Ihr Bild vom heutigen Kind? Und was genau versteht die Stiftung überhaupt unter »Forschen in der Kita«? Bei einfachen Experimenten zum Thema Wasser können Sie es hautnah erleben und mögliche Bedenken beseitigen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dozententeam
Di, 12.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std.
Kursnummer: 00106065

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Do, 07.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106064

Themenworkshop: Forschen zu Strom und Energie

Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Wie baue ich einen Stromkreis? Und wann geht uns ein Licht auf?
Strom und Energie bieten viele spannende Gelegenheiten zum Experimentieren – Sie werden sehen! Doch geht dabei immer alles gut? Sprechen Sie mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften über Ihre bisherigen Erfahrungen – über Erfolge und schwierige Momente beim Forschen mit den Kindern. Worauf kommt es an? Und wie lässt sich die Familie als Bildungs-

partner stärker einbinden? Wir laden Sie hiermit herzlich zu unserem Workshop ein.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozententeam
Di, 26.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Kursnummer: 00106066

Themenschwerpunkt: Wasser – Spaß mit dem nassen Element

Workshop für die Kindertagespflege

Wasserberge türmen sich vor Ihnen auf, Zucker verschwindet wie von Zauberhand, das tiefe Schwarz gibt sein Geheimnis preis. Entdecken Sie in diesem Workshop die vielfältigen, oft verblüffenden Eigenschaften des Elements Wasser. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Kinder im Lernprozess unterstützen können und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

Barnstorf
BUEZ Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum, Am Bremer Dreh 1
Dozententeam
Sa, 02.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std.
Kursnummer: 00106068

Themenschwerpunkt: Luft – »Ein kleiner Wind weht durchs Zimmer«

Workshop für die Kindertagespflege

Luft ist nicht nichts! Diese und viele weitere spannende Phänomene können Sie in diesem Workshop zum Thema Luft erforschen. Erfahren Sie mehr über das pädagogische Konzept vom »Haus der kleinen Forscher« und berichten Sie von Ihren Erfahrungen und Erlebnissen, die sie mit den Kindern beim Experimentieren gemacht haben.

Barnstorf
BUEZ Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum, Am Bremer Dreh 1
Dozententeam
Sa, 11.01.14, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std.
Kursnummer: 00106069

Veranstaltungen »Haus der kleinen Forscher« für Kids siehe Seite 94 f.

»Lernförderung« und »selbstorganisiertes Lernen«

in Kooperation mit der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg und dem Büffelstübchen Stuhr-Brinkum

Das Angebot richtet sich Lehrkräfte, die im VHS-Lernförderangebot tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinander setzen wollen. Die Qualifizierung besteht aus verschiedenen Modulen, die aus

- Ganz- und Halbtagsseminaren
- kollegialen Beratungen,
- Fremd- und Eigenhospitationen mit Reflexionsphasen,
- einer Ausarbeitung und
- didaktischen Zirkeln

bestehen und ergänzend zur Unterrichtstätigkeit vorgesehen sind.
Auskunft und Beratung:
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976 4076

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Referententeam
Entgelt: 240,00 €
Kursnummer: 00605091

Fachkraft für sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Dieser Lehrgang wurde konzeptionell überarbeitet und wird ab November 2013 angeboten. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflektion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind in dem Kurs wichtige Ausgangspunkte. Dieser Lehrgang richtete sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und alltagsintegriert die Sprachentwicklung von Kindern beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern. Der Lehrgang qualifiziert Fachkräfte darüber hinaus, Eltern zur Sprachentwicklung ihres Kindes pädagogisch zu informieren und zu beraten. Fordern Sie den Infoflyer an.
Infoveranstaltung am 12. September 2013 ab 17:00 Uhr in Bassum (Freudenburg).

Bassum und Diepholz
Uta Lürßen, Gisela Röhling, Antje Lüllmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 9:00 Uhr
22 U-Tage, 188 U-Std., 1295,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106104

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grund- und Ganztagsschulen

vhsConcept



Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/in«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie den Infoflyer an.
Infoveranstaltung Mi, 02.10.2013 in Diepholz, Alte Realschule ab 18:00 Uhr.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 18:00 Uhr
110 U-Std., 850,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106110

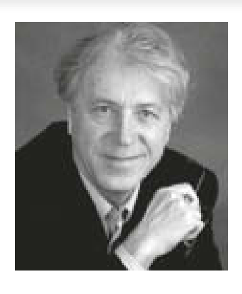
Vorankündigung: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Beginn des Kurses am 14.03.2014
Fordern Sie den Infoflyer an.
Infoveranstaltung 30.01.14, 17:00 Uhr
Kursnummer: 00106148

Vorankündigung: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Fordern Sie den Infoflyer an.
Beginn Mai 2014
Kursnummer: 00106020

»Jeder Mensch trachtet danach, zu leben, zu wachsen und nahe bei den anderen zu sein. Alles Verhalten drückt diese Ziele aus, unabhängig davon, wie gestört es erscheinen mag.« (Virginia Satir, 1973)



Virginia Satir war eine der führenden Vertreterinnen der systemischen Idee, die Entstehung individueller Probleme unter den Bedingungen ihrer Vernetztheit in einem System zu betrachten. Diese Betrachtungsweise wird dem Menschen und seiner Suche nach Lösungen für Wachstumshindernisse in einer Weise gerecht, wie kaum eine andere Form therapeutischer, pädagogischer und beraterischer Arbeit im sozialen Feld. Die Methoden sind sanft aber klar, sie suchen nach Ursachen, nicht nach Schuld, sie nutzen die Kreativität des leidenden Systems, statt ihm fremde Lösungen überzustülpen u. v. m.

In der Ausbildung zur systemischen Familienberaterin und zum systemischen Familienberater wird durch Selbsterfahrung gelernt, wie das funktioniert, was später beim Klienten methodisch angewendet wird. Sie ist daher sicher eine der interessantesten Ausbildungen, die man im sozialen und pädagogischen Bereich machen kann. (Eduard Müller)

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

vhsConcept-Grundkurs

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Soziales Wirken und Systemisches Modell/Kommunikation mit/ in Familien/ Krisengespräche mit (Teil-)Familien/Familien-Rekonstruktionen/Suchtstrukturen in Familien/Selfcare der Familienberater/-innen sind Inhalte des Lehrgangs.
Ein Sonderprospekt ist bei der VHS erhältlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05407 59114

Bassum/Diepholz
Eduard Müller / Gerd Not-Debbeler
Anmeldung bis 31.08.2013
Fr, 20.09.13, 09:00 Uhr
16 U-Tage, 168 U-Std., Entgelt (inkl. Materialkosten) bei 8/9 TN 1695,00 €, 10/11 TN 1395,00 €, ab 12 TN 1195,00 € zzgl. 77,00 € Prüfungsgebühr und 241,00 € für Übernachtung/Vollpension im DZ während der Bildungsurlaubswoche (EZ-Zuschlag 44,00 €). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107101

Vorankündigung Aufbauseminare:

Intensivierung der zirkulären Fragetechnik

Diepholz
Beginn des Kurses am 14.02.2014
Kursnummer: 00107102

Aufstellungsarbeit

Diepholz
Beginn des Kurses am 28.03.2014
Kursnummer: 00107103

Vertiefende Genogrammarbeit

Diepholz
Beginn des Kurses am 09.05.2014
Kursnummer: 00107104

Systemische Supervision 1

Gemessen an der pädagogischen Problemlage sind die Gruppen und Klassen zu groß, es gibt zu wenig Personal, zu wenig Zeit und Raum für die pädagogische Begleitarbeit, zum Beispiel im Kontakt mit den Eltern.
In diesem Kontext ist Supervision eine unerlässliche Form von Selfcare des pädagogischen Personals, um Burnout zu vermeiden und fachlich kompetent handlungsfähig zu bleiben. Systemische Supervision bietet eine Vielzahl von Methoden und Hilfestellungen an, um wieder den Abstand zum problematischen Handlungsfeld zu bekommen, den Professionalität braucht. Wir bieten aus diesen Gründen für Absolvent/-inn/-en des Lehrgangs »Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)« systemische Supervision als Gruppensupervision an.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Eduard Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12.08.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 100,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107003

Systemische Supervision 2

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Eduard Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 14.08.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 100,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00107004

vhsConcept


Landesverband
der Volkshochschulen
Niedersachsens e. V.

Auf die ersten Jahre kommt es an!



Die entscheidenden Grundlagen für die zukünftigen Bildungs- und Entwicklungschancen unserer Kinder werden in den ersten Lebensjahren gelegt. Dafür wird das nifbe vom Land Niedersachsen gefördert. Hauptziele des nifbe sind die interdisziplinäre Erforschung der frühen Kindheit, die landesweit enge Vernetzung der Personen und Institutionen im Feld der frühkindlichen Bildung und Entwicklung sowie der Transfer von Erkenntnissen zwischen Forschung und Praxis.

Dazu setzt das nifbe Regionalnetzwerk Südwest e. V. auf Vernetzung und Verzahnung. Netzwerk-Managerinnen sorgen für den Auf- und Ausbau der Regionalnetzwerke, in denen alle interessierten Akteure aus dem Bereich der frühkindlichen Bildung und Entwicklung gemeinsam agieren können.

Das Regionalnetzwerk SüdWest umfasst die Landkreise Diepholz, Vechta, Cloppenburg, Emsland, Grafschaft Bentheim sowie die Stadt und den Landkreis Osnabrück. Schwerpunktthemen sind zurzeit die frühe mathematische und naturwissenschaftliche Förderung, die Sprachförderung im Übergang von der Kindertagesstätte in die Grundschule und die Umsetzung der Handlungsempfehlungen zur Arbeit mit Kindern unter drei Jahren.

In enger Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Haus der Kleinen Forscher wurden und werden auch zukünftig zahlreiche Qualifizierungsaktivitäten für Kita-MitarbeiterInnen und Tagespflegepersonen durchgeführt werden.

Bei Anregungen oder Fragen wenden Sie sich gerne an:
Sandra Köper-Jocksch (Regionalbüro Diepholz), koeper-jocksch@nifbe.de, Tel. 05441 976-1931.
Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf www.nifbe.de.



Qualifizierung in der Kindertagespflege

in Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagesmutter, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagesmutter und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagesmutter und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung. Veranstaltungsort je nach Wohnort der Teilnehmenden.
Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dozentinnenteam
Sept./Okt. 2013
160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106780

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dozentinnenteam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Nov. 2013
160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106781

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage. Fragen z. Kursinhalt: 04271 951851

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106791

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 25,00 €, Kleingruppe: 30,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106792

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

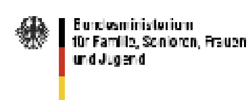
für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Schnurr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 08:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106720

Die Angebote zur Kindertagespflege werden gefördert durch:
Aktionsprogramm Kindertagespflege – Säule 2
Bundesweite Qualifizierung von Tagespflegekräften
Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend
ESF Europäischer Sozialfond









Bewegungsförderung in der Kindertagespflege

Kinder brauchen Bewegung, dadurch erfahren sie Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper, sie üben sich in Wendigkeit und Geschicklichkeit. Ausreichende Bewegung ist die Basis für weitere Entwicklungs- und Erkenntnisprozesse. Lernen im frühen Kindesalter ist in erster Linie Lernen über Wahrnehmung und Bewegung. Bewegung führt zu Material, Selbst-und Sozialerfahrungen. In dieser Fortbildung wird gemeinsam erarbeitet, wie der Bewegungsdrang von Kindern im Alltag der Kindertagespflege spielerisch gefördert kann. Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung des Kindes wird ebenso thematisiert wie die Frage, wie Bewegungsräume genutzt und gestaltet werden und wie Alltagsmaterialien ideenreich eingesetzt werden.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Sandra Köper-Joksch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.14, 14:;00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106730

Workshops für die Kindertagespflege zu den Schwerpunkten »Wasser« und »Luft« siehe Seite 36

Menschen sind klasse, wenn man sie versteht

Ob im Team oder in Gesprächen mit den Eltern, immer wieder kommt es zu Konflikten, weil der/die eine/r etwas gesagt hat, was der/die Andere ganz anders aufgefasst hat. In der Zusammenarbeit und im Gespräch mit anderen bringt jede/r seine ganz individuelle Persönlichkeit mit. Manchmal mögen wir diese Art und Weise, manchmal leider auch nicht. Im Beruf können wir auf unsere persönlichen Vorlieben nicht immer Rücksicht nehmen und müssen auch mit weniger angenehmen Situationen kompetent umgehen. An diesem Abend erfahren Sie, warum es in zwischenmenschlichen Gesprächen immer wieder zu Konflikten kommt, Sie lernen die Grundlagen der Systemischen Beratung kennen.

Barnstorf
Rathaus, Am Markt 4
Bianka Reichardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 10.02.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: U00106740

Schwierige Elterngespräche in der Kindertagespflege

Vorbereiten – Begleiten – Durchführen in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und der Stadt Syke

Tagespflegepersonen gehen mit Eltern eine Erziehungspartnerschaft ein. Elterngespräche in der Tagespflege dienen dem Austausch und sind geprägt von einem Nähe-/Distanzverständnis beider Seiten. Was ist, wenn »schwierige« Themen angesprochen werden müssen? Wie kann ein solches Gespräch vorbereitet werden? Wo erwarten Sie in einem Gespräch »Stolpersteine«? Wie setzten Sie Ihre Position durch? Wie reagieren Sie auf mögliche unangenehme, heftige oder gar keine Rückmeldungen? Wie können Sie sich, trotz der Tiefe der Themen und möglicher Kritik, wohl fühlen? An diesem Samstag werden wir diesen Fragen nachgehen und anhand von Beispielen erkunden, wie alle Seiten (Eltern, Kinder und Sie selbst) von »schwierigen« Elterngesprächen profitieren können.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Gisela Ravens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.08.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 26,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: S00106721

Schwierige Situationen in der Kindertagespflege

Es gibt in jeder Kindertagespflege Situationen, die für Eltern und Tagespflegeperson herausfordernd sind. So sind unterschiedliche Erwartungen abzustimmen, auch der Umgang mit Nähe und Distanz ist nicht immer einfach. Grenzen sind zu setzen und doch sind alle Parteien einzubeziehen. Ein ständiges Austauschen ist notwendig. In einem verschwiegenem, geschützten und vertrauensvollem Rahmen ist es möglich: zu üben, zu lernen, zu reflektieren, zu sehen was ist, wiederkehrende Probleme und Handlungsmuster zu hinterfragen und Entwicklungen in Gang zu setzen. Themen können sein: Beruf oder Berufung, schwierige Elterngespräche, Grenzsetzungen, Selbstbild und Selbstdarstellung. Eigene Themen können eingebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9113208

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
Gisela Ravens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:00 Uhr
Weitere Termine: 21.10.13 und 20.01.14
3 U-Tage, 9 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24106003

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Gisela Ravens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:00 Uhr
Weitere Termine: 11.11.13 und 13.01.14
3 U-Tage, 9 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 22106003

Forum Kindertagespflege Stuhr

in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr

Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Stuhr, Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich
Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Mo, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21106001

Kindertagespflege in Weyhe

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Quartal.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 71-230

Weyhe
Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Di, 24.09.13, 19:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12106003

Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

in Kooperation mit den Senioren-Servicebüros im Landkreis Diepholz, dem St. Ansgar Klinikverbund sowie dem Landkreis Diepholz. Qualifizierung insbesondere für ehrenamtlich Tätige. Andere Interessierte oder in diesem Bereich beruflich Tätige können ebenfalls teilnehmen.
Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen, benötigen im Alltag flexible, verlässliche und manchmal auch rasch verfügbare Freiräume für Erledigungen, eigene Arztbesuche, Erholung und Selbstpflege. Diese können durch die Unterstützung von ehrenamtlichen oder freiwilligen Helferinnen und Helfern geboten werden, die vertraut sind im spezifischen Umgang mit an Demenz Erkrankten. Eine Vermittlung kann über die Beratungsstellen erfolgen. Neben den grundpflegerischen und hauswirtschaftlichen Hilfen, die ein Pflegedienst oder eine Sozialstation anbieten, leisten Ehrenamtliche bzw. Freiwillige Betreuung in Form von biographisch orientierten Aktivitäten im häuslichen Umfeld oder in einer Betreuungsgruppe. Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 15 Stunden in einer Einrichtung für Demenzerkrankte. Teilnehmende, die bei einer entsprechenden Beratungsstelle tätig sind, erhalten nach Absprache Zuschüsse zu den Fortbildungskosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3065

Landkreis Diepholz
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
September 2013
11 U-Tage, 51 U-Std., 250,00 €
Kursnummer: 00305003

Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen

in Kooperation mit »Sozius e. V.«
Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz.
Schulung von ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Familien, Angehörige und Freunde, die demenzerkrankte oder psychisch kranke Menschen in der eigenen Häuslichkeit betreuen und pflegen. Inhalte: Das Krankheitsbild und Therapie bei Demenz, Paranoia und Depression, Sucht im Alter, Situation pflegender Angehöriger, Kommunikation, Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Netzwerke für Demenzkranke und ihre Angehörigen, Reflexion und Selbstpflege. Außerdem mindestens 1 Hospitationstag in einer Einrichtung für Demenzkranke. Nach Beendigung der Fortbildungsmaßnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Fragen z. Kursinhalt: 0421 80609770

Stuhr
Heiligenroder Straße 33
Ute Seyfried/Dr. Sabine Weymann/Axel Kelm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.14, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 100,00 €
Kursnummer: 21305001

Vorträge und Information zur Demenz sowie zu psychischen Erkrankungen siehe Seite 20

Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub finden Sie unter der Rubrik »Bildungsurlaub« ab Seite 69

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Internet-Technologien für den Unternehmenseinsatz optimiert

In dieser Vortragsreihe werden Internet Standard-Technologien für den Unternehmenseinsatz vorgestellt. Dabei stehen gerade aktuelle Entwicklungen im Mittelpunkt dieser Reihe.
Die Veranstaltung gliedert sich in die drei Abschnitte:
- Web-Seiten und Content-Management Systeme
- Interessante Tools für Ihr Unternehmen
- Marketing und Werbung im Internet

Das Teilnahme-Entgelt beträgt pro Vortrag 28,00 €, bei Buchung der gesamten Vortragsreihe (3 Vorträge) 60,00 €.
Die Vorträge beginnen jeweils um 18:00 Uhr und bieten im Anschluss Gelegenheit zu Austausch und Diskussion. Referenten: Mark-Oliver Würtz, Manfred Schappe.
Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Beginn.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Web-Seiten und Content-Management Systeme

Von der Web-Seite bis zum »ausgewachsenen« Content-Management System – von der manuellen Bearbeitung bis hin zum voll gemanagten Web-Seiten-Verwaltungstool zum effizienten Selberpflegen Ihrer Web-Seite.

Do, 12.09.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501310

Interessante Tools für Ihr Unternehmen

Interessante Open Source Applikationen für den Einsatz im Unternehmensumfeld. Vom Ticketing bis zum Kundenmanagement, ein Überblick über nützliche Programme, die man kostenlos im Unternehmensumfeld einsetzen kann.

Do, 19.09.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501311

Marketing und Werbung im Internet

Marketing im Internet: Was versteht man unter SEO, SMM und SEM? Wie setzen Sie Marketinginstrumente im Internet regional und überregional gezielt und erfolgreich ein? Kontrollieren Sie den Erfolg: Nur erfolgreiches Marketing ist für Sie spürbar und nachhaltig!

Do, 26.09.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501312

IT im effizienten Unternehmenseinsatz

In dieser Vortragsreihe werden aktuelle IT-Entwicklungen für den effizienten Unternehmenseinsatz vorgestellt.
Die Veranstaltung gliedert sich in die drei Abschnitte:
- Moderne Kommunikationsmittel (E-Mail, Teamsites und Co.)
- Cloud-Computing
- IT-Service-Management und IT-Sicherheit

Die Veranstaltungen verstehen sich als überblicksbildende Maßnahme für Entscheider.
Das Teilnahme-Entgelt beträgt pro Vortrag 28,00 €, bei Buchung der gesamten Vortragsreihe (3 Vorträge) 60,00 €.
Die Vorträge beginnen jeweils um 18:00 Uhr und bieten im Anschluss Gelegenheit zu Austausch und Diskussion. Referenten: Mark-Oliver Würtz, Manfred Schappe.
Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Beginn.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Moderne Kommunikationsmittel (E-Mail, Teamsites und Co.)

Moderne Kommunikationsmittel sind immer häufiger für Erfolg oder Misserfolg eines Unternehmens verantwortlich. Erfahren Sie hier mehr über die Möglichkeiten von integrierten Kommunikationslösungen. Unter anderem werden die folgenden Fragestellungen aus Sicht der Unternehmensführung erörtert:
- Wie können Sie z. B. E-Mails nicht nur auf Ihrem Computer sondern auch auf Smartphones, Tabletts und Notebooks verwalten?
- Wie können Sie über das Internet kostengünstig mit Mitarbeitern/-innen Themen besprechen?
- Wie organisieren Sie Unternehmensprojekte und Informationen in einem eigenen Teamraum?

Do, 24.10.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501320

Cloud Computing im Unternehmenseinsatz

Wie können Sie kostengünstig mit Hilfe von Cloud-Diensten Ihre Unternehmensorganisation gestalten.

- Welche Möglichkeiten an Cloud-Computing gibt es für Unternehmen schon heute?
- Was ist Office365?
- Was bietet Amazon an Cloud-Diensten?

Diese Fragen werden im Seminar zielgruppengerecht aufbereitet und erklärt – hierbei steht der Wirtschaftlichkeitsvergleich im Mittelpunkt der Betrachtung.

Do, 31.10.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501321

IT-Service-Management und IT-Sicherheit

Wie bauen Sie eine moderne IT in Ihrem Unternehmen auf. Welche organisatorischen Maßnahmen sind nötig, um die zu erbringenden IT-Services effizient zu managen. Grundlagen einer umfassenden IT-Sicherheit für Ihr Unternehmen – was sollten Sie beim Einsatz der IT im Internet-Umfeld beachten!

Do, 07.11.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00501322

Unternehmensführung – Risiko im Unternehmen professionell managen und Fehler vermeiden

Im Fokus der Vortragsreihe stehen die Bereiche Kommunikation mit Banken – Rating, Risikomanagement und Forderungsmanagement. Zu allen Themen erhalten die Teilnehmer/-innen Zusammenfassungen mit den wesentlichen Ergebnissen.
Das Teilnahme-Entgelt beträgt pro Vortrag 28,00 €, bei Buchung der gesamten Vortragsreihe (3 Vorträge) 60,00 €.
Die Vorträge beginnen jeweils um 18:00 Uhr und bieten im Anschluss Gelegenheit zu Austausch und Diskussion. Referenten: Jörn Mohrlüder, Detlef Nowag, Arndt Sobirey.
Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Beginn.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Erfolgreich Gespräche mit Banken führen – Unternehmensrating

Rating von Unternehmen – Wie funktioniert Rating bei Banken?
Wege zur Optimierung des eigenen Unternehmensratings
Erfolgreich mit der Bank über Kreditbedarf verhandeln
Alternative Finanzierungsquellen – Leasing, Factoring, Förderprogramme

Do, 14.11.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00509330

Risikomanagement im Unternehmen – Instrumentarium von Versicherung

Betriebshaftpflicht – Richtig für Ihr Unternehmen gestalten
D&O Versicherung – Unternehmen und Geschäftsführer sichern
Werte richtig versichern von Gebäuden bis zu teuren Maschinen
Zahlungsausfälle von Auftraggebern absichern und begrenzen

Do, 21.11.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00509331

Forderungsmanagement – Außenstände?

Wie Sie schneller an Ihr verdientes Geld kommen
Schritte zur Vermeidung eines Forderungsausfalles
Erfolgreiches Eintreiben von Forderungen

Do, 28.11.13, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00509332

SEO – Suchmaschinen Optimierung (Intensivkurs)

So werden Sie als Unternehmen im Internet besser gefunden

Ein SEO-Experte gibt Ihnen in diesem Seminar einen umfassenden Überblick über alle Maßnahmen, mit deren Hilfe Sie die Auffindbarkeit Ihrer Website und Ihr Ranking bei Google & Co. optimieren können. Lernen Sie, worauf Sie bei der Webseitengestaltung achten müssen – von der Bedeutung einzelner HTML-Tags bis zur Behandlung von Skripts, Rich Media und dynamischem Content. Erfahren Sie zudem, wie Sie Ihren Content optimieren und wie Sie mittels externer Faktoren (z.B. Links und sozialen Netzwerken) Ihr Ranking verbessern. Zusätzlich bekommen Sie auch einen Einblick in Black Hat SEO und lernen inoffizielle Techniken kennen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00501350

Online-Marketing Kompakt

Vielfältige Werbemöglichkeiten zeichnen das Internet aus: In diesem Seminar lernen Sie von der Zieldefinition und Planung über die Realisierung bis hin zur Kampagnenauswertung und -optimierung alles, was ein erfolgreiches Online-Marketing auszeichnet.

Trainingsinhalte:
- Grundlagen des Onlinemarketings
- Auswahl der richtigen Werbemittel
- Konzeption eines erfolgreichen Konditionsmodells
- Anbieter und Kosten
- Netzwerke und Partnerprogramme
- Keyword-Advertising
- Grundlagen Affiliate-Marketing
- Bannerwerbung und Portale
- Newsletter
- Web-2.0-Nutzungsmöglichkeiten
- Guerillawerbung
- Betrug und Probleme
- Tracking-Server
- Erfolgskontrolle
- Praktische Tipps & Tricks

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00501351

Social Media Marketing

Soziale Netzwerke, Communities und Blogs im Internet, auch Social Media genannt, in denen User für den Inhalt sorgen (User Generated Content) sind mittlerweile nicht nur für Privatnutzer, sondern auch für Unternehmen interessant. Sie bieten verschiedene Werbemöglichkeit und dienen als Plattform zur Unternehmenspräsentation.
Trainingsinhalte:
- Einführung in Social Media Marketing
- Bedeutung von Web 2.0
- Überblick über Facebook, XING, LinkedIn, Twitter
- Überblick über Blogs
- Möglichkeiten und Grenzen
- Ziele und Strategien
- Zielgruppen
- Kommunikationsformen
- Werbeformen
- Mess- und Analyse-Tools
- Relevante Kennzahlen
- Suchmaschinenoptimierung
- Wichtige Regeln und rechtliche Aspekte
- Häufige Fehler
- Praktische Tipps & Tricks

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00501352

Google AdWords – Aufbau

Nach den ersten Erfahrungen mit Google AdWords, möchten Sie gerne mehr aus Ihren Webkampagnen herausholen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Tipps und Tricks, um den größten Erfolg mit Ihrer AdWords-Werbung zu erzielen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Werbekosten minimieren und die Klickanzahl erhöhen und wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Google Analytics Ihre Daten auswerten und optimieren können.
Trainingsinhalte:
- Kampagnen- und Anzeigenstruktur optimieren
- Keyword-Optionen optimal nutzen
- Anzeigentexte optimieren
- Optimierung in Hinblick auf Ihre Werbeziele
- Website-Optimierungstool
- Tipps zur Steigerung der Anzeigenleistung im Content-Netzwerk
- AdWords Editor – wie Sie offline Ihre Anzeigen bearbeiten
- Display-Anzeigen im Content-Netzwerk
- Conversion Tracking – den Besucher zum Kunden machen
- Conversion-Optimierungstool
- Kampagnenstatistiken und Berichtsauswertungen – Ziele und Wege der Auswertungen
- Berichte und Analysen von AdWords Daten mit Google Analytics
- Adsense – wie Sie mit Ihrer Website Geld verdienen
- Praktische Tipps & Tricks

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00501353

E-Commerce für KMUs

Der Vertrieb über Onlineshops wird weltweit immer erfolgreicher und verspricht nach wie vor sehr gute Umsatzzuwächse. Vor allem die umfassende Transparenz und bequemere Einkaufsmöglichkeit sind, neben oft günstigeren Angeboten als im traditionellen Handel, die Hauptgründe für das stetige Wachstum in diesem Bereich. Immer mehr Anbieter präsentieren Ihre Angebote im Internet und schließen sich damit diesem Trend an.
Begriffe wie Web 2.0 oder Social Commerce beschreiben die neue Situation des Kunden, der durch Preisvergleiche, individuelle Auswahl oder Kundenberichte seine Machtposition deutlich ausgebaut hat. Die Shopbetreiber müssen sich daher immer mehr mit den Kundenwünschen beschäftigen, um sicherzustellen, dass der Onlineshop erfolgreich betrieben werden kann.
Neben der Vermittlung der nötigen theoretischen Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf praktischen Anwendungsbeispielen und Interaktivität. Auf projektspezifische Problemstellungen kann in der Gruppe eingegangen werden. Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Unterlagen, Checklisten und Beispiele.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00501354

Marktforschung für Unternehmen

Marktforschung im Unternehmen selbst durchführen

- Wie kann mir Marktforschung im Unternehmen helfen?
- Welche Grundlagen der Marktforschung benötige ich?
- Welche Erhebungsmethoden wähle ich?
- Wie konzipiere ich mein Erhebungskonzept?
- Was sollte ich bei einer Erhebung beachten?
- Welche Fragen soll ich stellen?



Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Jörn Mohrlüder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.12.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00509370

Marktforschung für Unternehmen

Marktforschung im Unternehmen – vom Konzept bis zur Auswertung

Veranstaltungsinhalte:
Tag 1

- Konzeption des eigenen Erhebungskonzeptes
- Entwicklung des eigenen Erhebungskonzeptes
- Systematisierung der eigenen Fragestellungen
- Umsetzung des eigenen Fragebogens in Word
- Probleme bei der Durchführung von Befragungen

Tag 2

- Auswertung von Erhebungen
- Einfache Auswertung mittels Excel
- Strukturierter Aufbau einer schriftlichen Dokumentation
- Aufbereitung der Ergebnisse mittels PowerPoint

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Jörn Mohrlüder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.12.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 196,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00509371

Unternehmensversicherungen

Das Unternehmen richtig versichern

Die Veranstaltung gliedert sich in folgende 3 Bereiche:
»Betriebshaftpflicht«

- Risikoanalyse – Welche Risiken können meine Unternehmen treffen?
- Wie finde ich den richtigen Versicherer?
- Erweiterte Produkthaftpflicht und Umweltschadenhaftpflicht
- D&O Versicherung für Geschäftsführer

»Betriebsinhaltsversicherung und Betriebsunterbrechungsvers«

- Risikoanalyse – Welche Versicherungssumme ist die richtige?
- Was passiert im Fall einer Betriebsunterbrechung?
- Prämien sparen durch Sicherungsmaßnahmen

»Betriebsgebäudeversicherung / Sonstiges«

- Betriebsgebäudeversicherung
- Forderungsausfallversicherung
- Maschinenbruchversicherung
- Aufbereitung der Versicherungsunterlagen – Vorbereitet im Schadensfall!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Jörn Mohrlüder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.12.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 73,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00509372

Büro-fit (1) mit Office 2010 für Frauen

Kombi-Lehrgang für Wiedereinsteigerinnen und Berufsumsteigerinnen

Sie benötigen aktuelle IT-Kompetenzen, um den Büroalltag effizient zu gestalten? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Microsoft-Anwendungsprogramme und erhalten umfassende Kenntnisse für den Büroalltag.
Folgende Inhalte sind geplant:
Word 2010: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte erstellen und bearbeiten
Dokumenten- und Ordnerverwaltung: Dokumente speichern, Ordner anlegen, USB-Stick
PowerPoint 2010: Firmenpräsentationen erstellen und vorführen
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Unterrichtstage: Mo. 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 02.12. und 09.12.13 jeweils von 08:30 – 11:45 Uhr.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich;

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 Kleingruppe: 86,80 €; inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: 03502701

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22501710

Büro-fit (2) mit Office 2010 für Frauen

Fortsetzung des Kombi-Lehrgangs Bürofit 1

Folgende Inhalte sind geplant:
EXCEL 2010: Berechnungen und Kalkulationen durchführen, Diagramme erstellen
Outlook 2010: E-Mails versenden und empfangen, Termine planen, Kontakte und Adressen verwalten
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Unterrichtstag immer montags.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich;

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.01.14, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €, Kleingruppe: 86,80 €; inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: 03502702

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.14, 08:30 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22501711

Office 2013 Crashkurs

Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote für den Arbeitsalltag beherrschen

Werden Sie fit für Office 2013. Und zwar schnell. Wenn das Ihr Ziel ist, haben Sie den richtigen Kurs gefunden. Statt sich in den Tiefen der Funktionsvielfalt zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf die wesent-

lichen Vorgehensweisen in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote. Unterrichtstage: Sa. 11.01. und So. 12.01.14 jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.01.14, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €; inkl. Pausenkaffee;
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501021

Office 365

Planen, Aufsetzen und Einrichten

Wie kann Office 365 einem ganz normalen kleinen/mittelständischen Betrieb helfen, sich vom Wettbewerb abzuheben und eine höhere Kundenbindung zu erreichen? In diesem Training zeigt Ihnen ein Office 365 Experte, wie Sie mithilfe des Onlinedienstes Office 365 die Arbeit und Kommunikation sowohl innerhalb der Firma als auch mit den Kunden deutlich verbessern – ohne dass Sie dazu eine eigene IT-Infrastruktur aufbauen müssen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00502360

DIN Norm Briefvorlagen mit Word erstellen

Im Briefverkehr gibt es eine Reihe von Normen, deren Einhaltung etliche Vorteile mit sich bringen. Diese Normen ermöglichen eine bessere Informationsaufnahme durch einheitliche Struktur aller Schreiben.
In diesem Kurs lernen Sie einen Brief nach DIN 5008 als Vorlage in Word zu erstellen.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05502002

EXCEL 2013

Funktionen, Formate, Diagramme und Auswertungen

Ganz systematisch wird Ihnen gezeigt, wie das neue Excel 2013 »tickt« und was Sie für die Arbeit mit dem Programm wissen müssen. Auf dieser Basis bauen Sie dann gemeinsam Schritt für Schritt Ihr Wissen auf: Vom Rechnen mit Funktionen über Tabellenstrukturen und bedingte Formatierung zur Diagrammerstellung und Auswertung – hier werden Sie durch alle wichtigen Funktionen von Excel geführt. Zum Schluss erhalten Sie noch zahlreiche interessante Tipps, wie Sie sich Ihr Excel-Leben erleichtern können.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 09:00 – 15:30 Uhr
So, 27.10.13, 09:00 – 15:30 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €; inkl. Pausenkaffee;
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502014

Excel 2010-Lösungen im Controlling

Effektiv und pragmatisch Excel nutzen

Mit Hilfe von Excel lassen sich Aufgabenstellungen im kaufmännischen Bereich im Allgemeinen und im Controlling im Speziellen beschleunigen und automatisieren. Der erfahrene Excel-Experte zeigt Ihnen Funktionen und Tools, die Ihre tägliche Arbeit vereinfachen. Dabei werden unterschiedliche Methoden und Berechnungsverfahren vorgestellt und mit Excel 2010 umgesetzt. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00502361

Excel 2010: Pivot-Tabellen – Grundlagen

So meistern Sie das Königsinstrument der Tabellenkalkulation

Große Datenmenge in kurzer Zeit auf unterschiedlichste Weise zu analysieren, ist erstaunlich einfach, wenn Sie mit den Pivot-Tabellen in Excel vertraut sind. Dieses Training erklärt Ihnen alle notwendigen Grundlagen, um sicher in das Thema einzusteigen. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00502362

Excel 2010: Diagramme

So präsentieren Sie Ihre Zahlen professionell und verständlich

Ein Diagramm sagt mehr als tausend Zahlen. Lernen Sie in diesem Intensiv-Training die »Kunst« der Erstellung gelungener Diagramme. Nachdem Sie ein Excel-Experte mit den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten vertraut gemacht hat, werden Schritt für Schritt zahlreiche Beispieldiagramme erstellt. Zusätzlich werden Pivot-Charts und Sparklines ausführlich vorgestellt. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 98,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00502363

Zeitmanagement und Outlook 2010

Von den Zeitmanagementstrategien zur praktischen Umsetzung in Outlook 2010

Dieser Valuepack vereint die drei Trainings »Modernes Zeitmanagement«, »Outlook 2010 für die Praxis« und »Outlook 2010: Ihr optimales Zeitmanagement-Werkzeug«. Lernen Sie von einem Zeitmanage-

ment-Experten Strategien, Tipps und Techniken, um Ihre Zeit in den Griff zu bekommen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 69,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00502364

Arbeiten mit AutoCAD 2013 – Modul 1

Kursinhalte: Begriffserklärungen der verschiedenen Hardwarekomponenten; die Software AutoCAD und Zusatzprogramme; CAD-Zeichnungen öffnen und schließen; Koordinatensysteme im CAD-Bereich (kartesische, polare und orthogonale Koordinaten); Grundbefehle wie Linie, Kreis und Rechteck; Zeichnungshilfen (Raster, Fang, Zoom); einfache Bemaßung in der Standardeinstellung; Zeichnungsübungen mit einfachen geometrischen Formen; Drucken und Plotten von Zeichnungen; Editierfunktionen wie spiegeln, abrunden, Facette, einfache Texteingabe.
Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. CAD-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Software-Lizenz Autodesk AutoCAD für ca. 72 € erwerben.
Unterrichtstage: Di. 22.10., 29.10. und 05.11.13 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.
Skript/Bücherkosten:
22,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 € inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: 03503003

Autodesk Inventor 2013 – Modul 1

3D Volumenmodell

Es findet eine erste Einführung in Autodesk-Inventor für Teilnehmer/-innen, die mit diesem CAD-Programm wenig Erfahrung haben, statt. Autodesk-Inventor ist ein 3D-Kontruktionssystem für mechanische Einzelbauteile, Schweißkonstuktionen und Blechformen sowie Baugruppen. Inventor arbeitet parametrisch (Modelländerung durch Verändern der Maße). Zeichnungseingaben erfolgen im Skizzenmodus und werden dann in ein Volumenmodell gewandelt.
Inhalte:
Vorstellung der Inventor-Oberfläche und der Werkzeuge. Drehung, Extrusion, Bohren, Arbeitsebenen, Abhängigkeiten, Körper und Flächen. Es wird an einfachen Konstruktionsbeispielen der Umgang mit AutoDesk-Inventor dargestellt. Jede/r Teilnehmer/-in bekommt eine 30 Tage Inventor Trial Version, um auch zuhause damit arbeiten und üben zu können.
Teilnahme-Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, der geübte Umgang mit einem CAD Programm ist von Vorteil.
Kursteilnehmer/-innen können eine aktuelle Autodesk-Software-Lizenz für ca. 72 € erwerben.
Das Seminar kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Bei einer Teilnahmezahl von weniger als 7 Personen erhöht sich das Teilnahmeentgelt. Das Entgelt beträgt bei 6 Personen 74,80 €, bei 5 Personen 84,80 € und bei 4 Personen 94,80 €.
Unterrichtstage: Di. 03.09., 10.09. und 17.09.13 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr.
Skript/Bücherkosten:
25,20 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 64,80 € inkl. Pausenkaffee;
Kursnummer: 03503026

Kleinstgruppenseminare

Die folgenden drei Kurse bzw. Workshops finden in Stuhr (oder Weyhe) statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben. Procedere: Sie lassen sich als Interessent/Interessentin vormerken. Ist die Anzahl von 7 Personen erreicht, teilen wir Ihnen einen Wochenendtermin (Freitag, 18:30 Uhr – 21:45 Uhr und Samstag, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr) mit. Der Kurs kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger Personen durchgeführt werden. Der Preisaufschlag beträgt für die Kleinstgruppen je nach Teilnahmezahl 30 – 90 %.

Project 2010 – Projektmanagement

Ein umfassendes Praxistraining

Ein erfahrener Projektmanager zeigt Ihnen in diesem Kurs die Anwendung von Microsoft Project 2010 von der ersten Planung bis hin zur Projektdurchführung und -überwachung. Sie können die gezeigten Methoden in jeder Umgebung anwenden, egal ob Sie allein am PC arbeiten oder in einer Enterprise-Umgebung mit dem Project Server. Nicht das Programm, sondern die Anwendung in der Praxis steht im Zentrum dieses Kurses. An konkreten Beispielen wird gezeigt, wie Microsoft Project mit den Methoden des Projektmanagements zielgerichtet eingesetzt werden kann. Mithilfe dieses Kurses werden Sie fit gemacht für den produktiven Einsatz von Microsoft Project im Projektlebenszyklus.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502001

Visio 2010

Für einen erfolgreichen Einsatz in der Praxis

Microsoft Visio wird für die Visualisierung technischer Zusammenhänge verwendet: Abläufe, Geschäftsprozesse, Raumpläne, Websites, Datenbanken, Schaltkreise und vieles mehr lässt sich mit Visio ausgezeichnet darstellen. Auch eine dynamische Visualisierung von Prozessen, Infrastrukturen oder Zuständen ist mittels Datenbankanbindung möglich. Ihnen wird ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise von Visio vermittelt. Des Weiteren zeigt



Ihnen dieser Kurs an zahlreichen Anwendungsbeispielen aus den unterschiedlichsten Einsatzgebieten, wie Sie Visio 2010 in der Praxis erfolgreich einsetzen.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502002

SQL lernen und anwenden

Die Structured Query Language für den Einsatz in relationalen Datenbanken
Die standardisierte Datenbanksprache SQL (Structured Query Language) ist die Basis für jegliche Arbeit mit relationalen Datenbanken. Ein erfahrener Datenbankentwickler führt Sie am Beispiel der verbreitetsten Datenbankmanagementsysteme vollständig durch die Einsatzbereiche von SQL und zeigt Ihnen an konkreten Beispielen die praktische Nutzung. Dabei wird auch auf die Implementierungsunterschiede zwischen SQL Server, Oracle und MySQL eingegangen.
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
2 U-Tage, 12 U-Std., 67,60 € inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502009

Beruf

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant?
Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-4076, Ewald Fiedler – Tel. 04242 976-4074, Michael Knaup.

Onlinerecht – Grundlagen und Fallbeispiele

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über den Dschungel des Onlinerechts. Dabei werden Themen von »A« wie Abmahnung über »D« wie »Datenschutz« und »I« wie Impressum bis hin zu »W« wie Wettbewerbsverstoß behandelt. Sie finden als juristischer Laie hier einen leichten Zugang zu einem hochdynamischen und sehr spannenden Rechtsgebiet. Neben der Rechtslage in Deutschland, gibt es zusätzlich einen kleinen Abstecher ins amerikanische Urheberrecht.
Hinweis: Dieser Kurs ersetzt nicht die einzelfallbezogene ausführliche Beratung durch einen spezialisierten Anwalt. Es soll vielmehr das für die angesprochenen Rechtsbereiche entsprechende Problembewusstsein geschaffen werden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.12.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 29,00 €,
Kleingruppe: 34,00 €; inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar
Kursnummer: 03501023

Buchführung – Theorie und Praxis

Grundkurs
Dieser Kurs ist auf die Praxis abgestellt und soll Grundkenntnisse in der Theorie, Kontierungen, Buchungssätze, Inventur, Bilanz und GuV vermitteln und Verständnis für Vorgänge, Rechnungen, Umsatzsteuermeldungen und sonstige Auswertungen bringen.
Im zweiten Teil des Kurses werden an Hand von Belegbeispielen die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt, sowie Unterlagen und Listen erstellt und ausgewertet.
EDV Buchführung mit dem Programm Lexware. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 3361

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wolfgang Rausch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 109,80 €,
Kleingruppe: 119,80 €
Kursnummer: 03505001

Grundlagen der Buchführung mit Lexware

Es wird eine eigene Firma angelegt mit dem Kontenplan SKR03 (auch SKR04 individuell möglich). Beispielhaft werden Firmen mit Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) und Bilanz eingerichtet. Grundannahme ist die Gründung eines eigenen Unternehmens (Einzelunternehmung mit EÜR und GmbH mit Bilanz). Anhand des Kontenplans werden die Grundlagen der Buchführung und das Buchen von Geschäftsvorfällen aus unterschiedlichen Branchen, die von den Teilnehmer/-innen selbst bestimmt werden können, erarbeitet und geübt.
Die wesentlichen Funktionen des Programmes Lexware Buchhalter werden vorgestellt und angewendet. Ausdrücklich sei hier auf die Export- / Importfunktionen und den Datenaustausch mit dem Steuerberater hingewiesen.
Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse. Grundkenntnisse in der Buchführung sind wünschenswert.
Eigene Laptops/Notebooks bitte mitbringen (bei Anmeldung angeben). Wer schon Lexware zu Hause auf PC oder Laptop installiert hat, bitte bei Anmeldung mitteilen. Ebenso Selbsteinschätzung von eventuell vorhandenen Buchführungs- und/oder Lexware-Kenntnissen.
Termine: Samstag, 19.10., 02.11., 09.11., 23.11., 07.12., jeweils von 11 – 17 Uhr, unverbindlicher Infoabend am 09.10.13 um 19:30 Uhr im Bavendamschen Haus
Fragen z. Kursinhalt: 0421 70892289

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Diethelm Lazar
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 35 U-Std., 140,00 €,
Kleingruppe: 150,00 €
Kursnummer: 04505001

Buchführung mit Lexware – für Fortgeschrittene

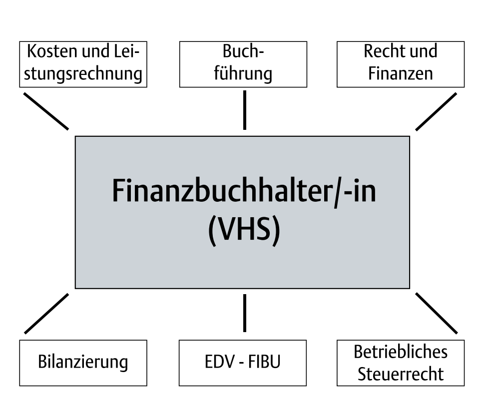
Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiver mit dem Programm »Lexware Buchhalter« beschäftigen möchten. Er ist daher sehr gut geeignet für die, die den Kurs »Grundlagen der Buchführung mit Lexware« absolviert haben oder ein vergleichbares Niveau mitbringen. Auch Praktiker mit aktuellen Fragen aus dem

Tagesgeschäft sind herzlich willkommen. Geschäftsvorfälle, die Sie mitbringen, lösen wir gemeinsam. Die erarbeiteten Buchungen nehmen Sie entweder in Ihrem mitgebrachten System unmittelbar selbst vor oder Sie erhalten sie per Mail als TXT-File zum Import zu Hause/bei Ihnen im Geschäft.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 70892289

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Diethelm Lazar
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04505002

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.
Ziel:
Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Inhalte:
Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht, EDV-Finanzbuchhaltung. Interessierte können jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen, d. h. ohne am Gesamtlehrgang teilzunehmen.
Prüfungen:
Innerhalb des Lehrgangs werden 6 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landeseinheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen.
Bildungsprämie: Für diesen Lehrgang ist es möglich, 500 € Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen.
Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeträgen je Baustein zu zahlen.
Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss »Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 8 Kreditpunkte angerechnet. Das entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden.
Der Lehrgang hat im Mai 2013 mit dem Modul »Buchführung« begonnen. Ein Einstieg ist nach Absprache möglich. Das nächste Modul »Grundwissen Recht und Finanzen« beginnt am 07.01.2014.
Prüfungsgebühr: Je 40,00 € für die theoretischen Bausteine. 45,00 € für den Baustein EDV-Finanzbuchhaltung.
Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr, einmal im Monat Sa., 8:30 – 11.45 Uhr.



Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005

SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation
Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 (Bildungsurlaub siehe Seite 72).
Teilnahme-Voraussetzung:
Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Produktionsplanung – Fertigungsauftragsverwaltung

CBT-Simulation
Der Kurs vermittelt einen grundlegenden Überblick zu folgenden Themen:
Einordnung und Überblick: Produktionsplanung und -steuerung, Fertigungssteuerung in R/3;
Bearbeitung von Fertigungsaufträgen: Fertigungsaufträge anlegen, Komponenten- und Vorgangsbearbeitung;
Fertigungsauftragsverwaltung: Verfügbarkeitsprüfung durchführen, Materialbereitstellung für die Fertigung, Rückmeldung und Abrechnung.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse sowie Absolvierung SAP R/3 Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Montag u. Dienstag, jeweils 19:00 – 21:15 Uhr.

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 00505011

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

CBT-Simulation
Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 (Bildungsurlaub siehe Seite 72).
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden- / Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung:
Kaufmännische Grundkenntnisse.

SAP-Bildungsurlaubsseminar siehe Seite 72.

Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

SAP R/3 Grundlagen Finanzwesen und Controlling (FI – CO)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 (Bildungsurlaub siehe Seite 72).
Kursinhalte: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchungen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags- / Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.
Teilnahme-Voraussetzung:
Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 (Bildungsurlaub siehe Seite 72 siehe Seite 72).
Kursinhalte: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes.
Teilnahme-Voraussetzung:
Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030 (Bildungsurlaub siehe Seite 72).
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.
Teilnahme-Voraussetzung:
Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

SAP R/3 Produktionsplanung – Kapazitätsplanung

CBT-Simulation

Der Kurs vermittelt einen grundlegenden Überblick zu folgenden Themen:
Produktionsplanung in SAP R/3: Einführung in die MRP II Philosophie, SOP, MP, MRP, Integrative Möglichkeiten in R/3;
Planungsebenen in R/3: Absatz- und Grobplanungsebene, Planen auf der Programmplanungsebene, Planen auf der Bedarfsplanungsebene;
Kapazitätsplanung in R/3: Grundlagen, Kapazitätsauswertungen, Kapazitätsabgleich.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse sowie Absolvierung SAP R/3 Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Montag u. Dienstag, jeweils 19:00 – 21:15 Uhr.

Weyhe-KirchWeyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 00505012

Bewerbungstraining

Das Bewerbungstraining richtet sich an Interessierte, die im gewerblich-technischen und kaufmännischen Bereich unterwegs sind. Es soll im Rahmen eines Zwei-Tages-Workshops erarbeitet werden, wie man individuelle und aussagekräftige Unterlagen erstellt, die sich vom Großteil der Bewerbungen abheben. Im Vordergrund stehen das Erarbeiten der persönlichen Stärken und Schwächen, Selbstmarketing und die persönliche Formulierung des Anschreibens. Gemeinsam wird erarbeitet, wie Stellenanzeigen zu lesen sind, worauf bei der Formulierung zu achten ist und wie Sie ihre Kompetenzen deutlich herausstellen. Was macht den Unterschied zwischen Standardfloskeln und Aussagekraft? Wie bringe ich meine Sozialkompetenzen glaubhaft aufs Papier ohne Worthülsen benutzen zu müssen? Ich weiß zwar, was ich im täglichen Geschäft erledige, aber wie formuliere ich das? Welche Unterschiede sind zu beachten, wenn ich mich job-to-job bewerben möchte oder aus der Arbeitslosigkeit heraus?
Hinzukommen die formalen Richtlinien. Was gehört aktuell zu einer guten Bewerbung? Wie sieht ein Lebenslauf aus und wie wird dieser aufgebaut? Wie sieht ein Anschreiben aus? Was unterscheidet eine E-Mail-Bewerbung von einer online-Bewerbung? Brauche ich eine Bewerbungsmappe? Wie wichtig ist ein Bewerbungsbild?
Unterrichtstage: Sa, 19. u. 26.10.13, jeweils 9:00 – ca. 16:00 Uhr

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Jessica Schmidt-Kleine
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 67,20 €, Kleingruppe: 77,20 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00500003

Deutsch als Fremdsprache



Sie betreten das Büro des Chefs, lächeln ihn selbstbewusst an und erklären deutlich und stilvoll auf Deutsch, dass Sie die richtige Person für die neue Stelle sind…

Nur ein Traum? Solange Sie keine Deutschkurse besuchen, vielleicht schon.

Unsere Deutschkurse helfen Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Sie vermitteln Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.





Dr. Radosveta Hofmann
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hoffmann@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Deutsch als Fremdsprache (DaF) Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Dein Deutsch – deine Chance
Senin Almancan – senin şansın
Твой немецкий – твой шанс

Sie wollen sich die deutsche Sprache und Kultur zu eigen machen – wir haben die passenden Kurse.
Wir bieten Deutschkurse

- für Lese- und Schreibwillige (Alphabetisierung)
- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- für kompetente Sprachanwender (B2 / C1)

Integrationskurse
Integration kursları
Интеграционные курсы

Die meisten Migranten/Migrantinnen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs.
Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.
Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau

Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen á 100 Unterrichtsstunden.
Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

- regulärer Preis 160,00 €
- Integrationskursteilnehmende 120,00 € oder entgeltfrei
- Praktikanten/innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I 100,00 €
- Asylbewerber/innen, Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 50,00 €

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- TestDaF für Studierende
- Zertifikat B2
- Test „Leben in Deutschland“
- Einbürgerungstest

Lehrbücher:

Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Information und Anmeldung:

VHS des Landkreises Diepholz
Nlenburger Straße 5, 28857 Syke
Ilona Platz
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de

Fachbereichsleitung und Beratung:

Dr. Radosveta Hofmann
Tel. 04242 976-4009
radosveta.hofmann@vhs-diepholz.de
Beratungstermine siehe Seite 53 und nach telefonischer Absprache.



Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die verbindliche Einstufung und Beratung vor Kursbeginn hilft Ihnen, das passgenaue Angebot zu finden.
Telefonische Auskünfte erteilt Frau Dr. Hofmann unter 04242 976-4009.
Wir haben feste Beratungstermine an verschiedenen Orten, aber Sie können auch individuelle Termine vereinbaren.

Termine für Einstufung und Beratung

Syke
Nienburger Straße 5, 1. Etage
montags, 09:00 – 11:00 Uhr

Sulingen
Am Deepenpool 27, Raum 54
03.09.2013, 01.10.2013, 05.11.2013, 03.12.2013, 07.01.2014
09:00 – 10:30 Uhr

Weyhe
Bildungsstätte Trafo, Kirchweyher Straße 51, Raum 6
17.09.2013, 19.11.2013, 17.12.2013, 21.01.2014
09:00 – 10:30 Uhr

Stuhr-Brinkum
Jupiter Straße 1, Raum 2
24.09.2013, 22.10.2013, 26.11.2013, 28.01.2014
09:00 – 10:30 Uhr

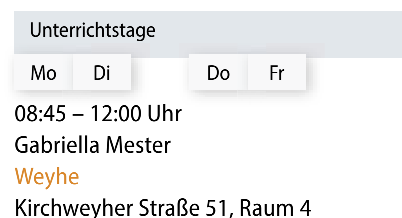
Diepholz
Bahnhofstraße 11, Raum 23
Termine auf Anfrage

Integrationskurse

Basis 1 – 2

18.11.2013 – 25.02.2014
Unterrichtstage
Mo Di Mi Do
8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle
Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1

Basis 1 – 2

28.10.2013 – 04.02.2014

Unterrichtstage
Mo Di Do Fr
08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe
Kirchweyher Straße 51, Raum 4

Basis 1 – 2

13.11.2013 – 25.02.2014
Unterrichtstage
Mo Di Mi Do
08:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón Hernández, Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 12

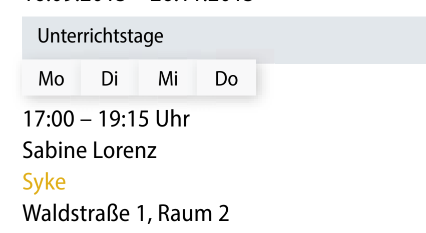
Basis 1 – 3

02.09.2013 – 07.02.2014
Unterrichtstage
Mo Di Mi Fr
8:30 – 11:45 Uhr
Sulingen
Am Deepenpool 27, R. 54

Basis 1 – 3

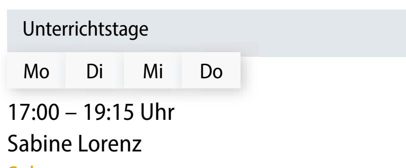
03.06.2013 – 06.12.2013
Unterrichtstage
Mo Di Mi Fr
08:30 – 11:45 Uhr
Christiane Nöggerath
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 3

Basis 3 für Berufstätige

16.09.2013 – 26.11.2013

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do
17:00 – 19:15 Uhr
Sabine Lorenz
Syke
Waldstraße 1, Raum 2

Aufbau 1 für Berufstätige

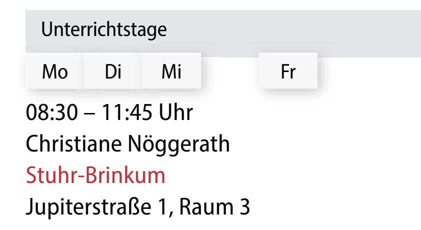
27.11.2013 – 05.02.2014



17:00 – 19:15 Uhr
Sabine Lorenz
Syke
Waldstraße 1, Raum 2

Aufbau 1

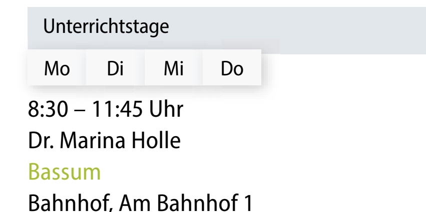
09.12.2013 – 03.02.2014



08:30 – 11:45 Uhr
Christiane Nöggerath
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 3

Aufbau 3

22.08.2013 – 21.10.2013
Orientierungskurs
22.10.2013 – 14.11.2013



8:30 – 11:45 Uhr
Dr. Marina Holle
Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1

Aufbau 3

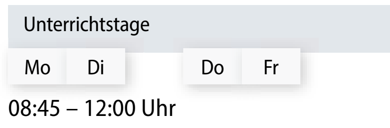
02.09.2013 – 29.10.2013
Orientierungskurs
30.10.2013 – 25.11.2013



8:45 – 12:00 Uhr
Hans-Heinrich Prange, Marion Urbanski
Sulingen
Am Deepenpool 27, R. 56

Aufbau 3

17.06.2013 – 09.09.2013
Orientierungskurs
10.09.2013 – 22.10.2013



08:45 – 12:00 Uhr
Gabriella Mester
Weyhe
Kirchweyher Straße 51, Raum 4

Aufbau 3

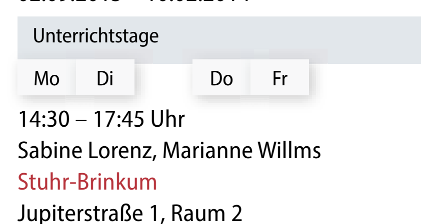
19.08.2013 – 30.09.2013
Orientierungskurs
01.10.2013 – 11.11.2013

Unterrichtstage
Mo Di Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón Hernández, Tanja Bryson-Schreiber
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 12

Wiederholung 1 – 3

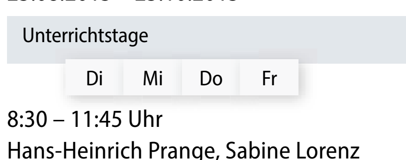
02.09.2013 – 10.02.2014



14:30 – 17:45 Uhr
Sabine Lorenz, Marianne Willms
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 2

Wiederholung 3

23.08.2013 – 23.10.2013



8:30 – 11:45 Uhr
Hans-Heinrich Prange, Sabine Lorenz
Syke
Waldstraße 1, Raum 1

Alphabetisierung

Modul 9

16.08.2013 – 27.09.2013



9:00 – 12:15 Uhr
Juri Hatzenbiller
Sulingen
Am Deepenpool 27, R. 76

Modul 1 – 2

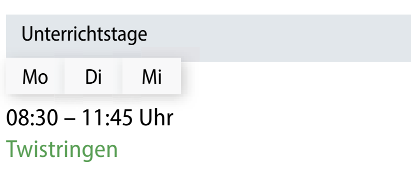
18.09.2013 – 09.01.2014

Unterrichtstage
Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Hans-Heinrich Prange
Diepholz
Bahnhofstraße 11, Raum 14

Modul 1 – 2

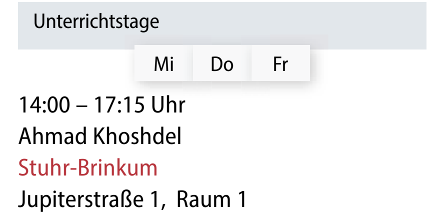
16.09.2013 – 04.02.2014



08:30 – 11:45 Uhr
Twistringen

Modul 1 – 3

19.08.2013 – 12.03.2014



14:00 – 17:15 Uhr
Ahmad Khoshdel
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Raum 1

Wiederholung 1 – 2

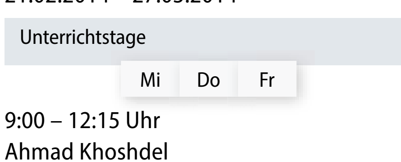
30.09.2013 – 18.02.2014



9:00 – 12:15 Uhr
Juri Hatzenbiller
Sulingen
Am Deepenpool 27, R. 76

Wiederholung 1 – 3

19.06.2013 – 20.02.2014
Orientierungskurs
21.02.2014 – 27.03.2014



9:00 – 12:15 Uhr
Ahmad Khoshdel
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2

Wiederholung 1 – 3

19.08.2013 – 05.03.2014



8:30 – 11:45 Uhr
Marianne Willms
Syke
Waldstraße 3, Raum 2

Allgemeine Kurse

Erste Schritte: Vorkurs

04.09.2013 – 06.11.2013
13.11.2013 – 29.01.2014

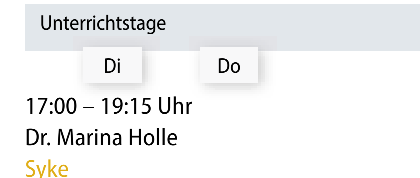
Unterrichtstage

Mi

16:30 – 18:00 Uhr
Marita Thiel-Wolf
Syke
Waldstraße 1, Raum 2
entgeltfrei
T00404130/131

Deutsch A2-B1

02.09.2013 – 23.01.2014



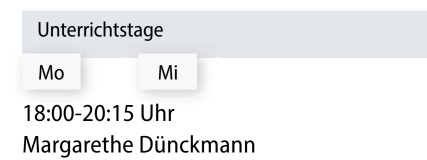
Unterrichtstage

Di Do

17:00 – 19:15 Uhr
Dr. Marina Holle
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 1
T00404470

Deutsch für Berufstätige A2/B1

09.09.2013 – 29.01.2014



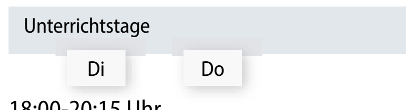
Unterrichtstage

Mo Mi

18:00-20:15 Uhr
Margarethe Dünckmann
Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
T00404471

Deutsch für Berufstätige mit geringen Deutschkenntnissen

10.09.2013 – 04.02.2014



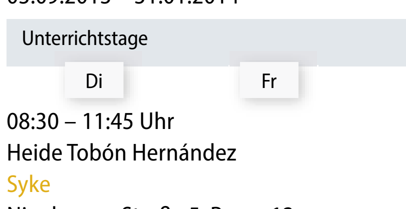
Unterrichtstage

Di Do

18:00-20:15 Uhr
Margarethe Dünckmann
Sulingen
Am Deepenpool 27, Raum 55
T00404472

Deutsch B2

03.09.2013 – 31.01.2014



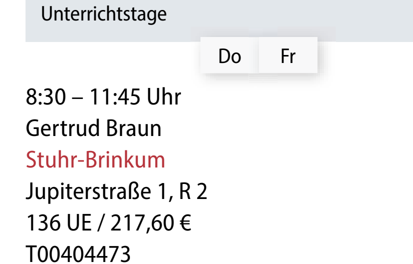
Unterrichtstage

Di Fr

08:30 – 11:45 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 12
150 UE / 240,00 €
T00404479

Deutsch B2

05.09.2013 – 31.01.2014



Unterrichtstage

Do Fr

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, R 2
136 UE / 217,60 €
T00404473

Deutsch C1/C2 Teil 1

30.09.2013 – 26.11.2013

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, R 2
80 UE / 128,00 €
T00404475

Deutsch C1/C2 Teil 2

27.11.2013 – 27.01.2014

Unterrichtstage

Mo Di Mi

8:30 – 11:45 Uhr
Gertrud Braun
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, R 2
80 UE / 128,00 €
T00404476

Deutsch C1

09.09.2013 – 29.01.2014

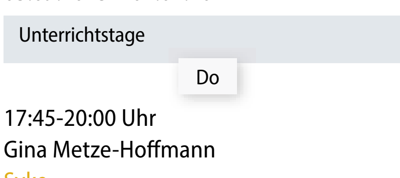
Unterrichtstage

Mo Mi

17:00 – 19:15 Uhr
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 10
Heide Tobón Hernández
105 UE / 168,00 €
T00404480

Grammatiktraining B1-C1

03.09.2013 – 07.01.2014



Unterrichtstage

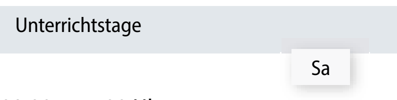
Do

17:45-20:00 Uhr
Gina Metze-Hoffmann
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 10
45 UE / 72,00 €
T00404401

Workshops

Vorbereitung auf den DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

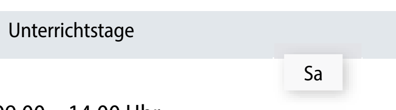
26.10.2013 und 02.11.2013



09:00 – 14:00 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
12 UE / 23,20 €
T00404490

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat Deutsch B2

11.01.2014 und 18.01.2014



09:00 – 14:00 Uhr
Heide Tobón Hernández
Syke
Nienburger Straße 5, Raum 2
12 UE / 23,20 €
T00404491

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

31.08.2014, Anmeldung bis 24.07.2013
12.10.2013, Anmeldund bis 06.09.2013
09.11.2013, Anmeldung bis 01.10.2013
23.11.2013, Anmeldung bis 16.10.2013
ab 08:30 Uhr / 115,00 €

Goethe-Zertifikat B2

02.02.2014, Anmeldung bis 20.12.2013
ab 09:00 Uhr / 200 €, ermäßigt 150,00 €

Niederschwellige Kurse für Frauen

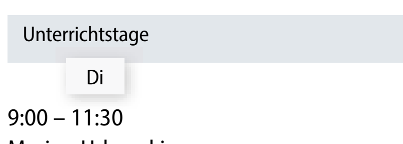
Die Kurse werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen und der Gemeinde Stuhr sowie Kindergärten und Grundschulen durchgeführt.

Anmeldung:

Twistringen: Heike Harms, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Twistringen, Tel. 0423 413106
Rehden: Koordinationsstelle, Tel. 05446 20953
Stuhr-Brinkum: Preeti Schneidereit, Tel. 0421 8729709
Diese Kurse sind entgeltfrei.

Mama lernt Deutsch

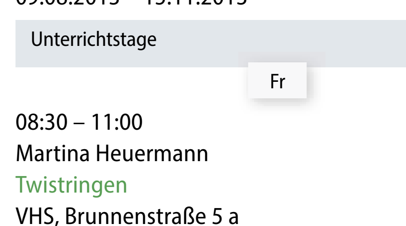
10.09.2013 – 12.11.2013



9:00 – 11:30
Marion Urbanski
Rehden
Schule am Geestmoor
T24404002

Mama lernt Deutsch

09.08.2013 – 15.11.2013



08:30 – 11:00
Martina Heuermann
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
T24404700

Mama lernt Deutsch (Alphabetisierung)

09.08.2013 – 15.11.2013

Unterrichtstage
Fr

8:30 – 11:00
Regina Brinkmann-Mock
Twistringen
VHS, Brunnenstraße 5 a
T24404704

Ich mach´ mit! – Erste Schritte

21.08.2013 – 11.12.2013

Unterrichtstage
Mi

08:45 – 11:15 Uhr
Preeti Schneidereit, Emilia Pietrzak
Stuhr-Brinkum
Jupiterstraße 1, Frauentreffpunkt;„Sie(h) da"
T00404501

2. Bildungsweg



»Wir können den Wind nicht beherrschen, aber wir können die Segel richtig setzen.«

Seneca

Etwas anders machen, etwas riskieren, etwas wagen oder alles auf eine Karte setzen sind nicht selten Motive, die uns umtreiben. Im Augenblick investieren viele Menschen in Aktien mit der Hoffnung, genügend »Geld zu machen«, um sich Wünsche zu erfüllen. Aber das kann teuer werden!

Wie wäre es denn mit ihrem Wunsch nach Veränderung, den Sie sich selbst erfüllen können? Investieren Sie in sich! Mit einer neuen Chance im 2. Bildungsweg bekommen Sie vielleicht die Lust an der Erkenntnis, was Sie und uns denn im Innersten zusammenhält. Bestimmt aber wachsen Ihre Chancen, sich im Beruf oder im Privaten zu entfalten, Neuland zu betreten und anders am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen als bisher.





Ewald Fiedler
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4076
ewald.fiedler@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Grundbildung und 2. Bildungsweg – die zweite Chance

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob Sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden. Einzelne Rechnungen sind nur unter der Voraussetzung der Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 3 € pro Rechnung möglich.



Entgelte

Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 25,00 €

Sekundarabschluss 1
Realschulabschluss 50,00 €
Z-Kurse 55,00 €

einmalig zu zahlen sind
Anmeldeentgelt 35,00 €
Prüfungsentgelt 100,00 €

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1

- zweistündiges Fach 14,00 €
- vierstündiges Fach 23,00 €
- für zwei Fächer 28,00 €

Sekundarstufe 2

- zweistündiges Fach 23,00 €
- dreistündiges Fach 25,00 €
- für zwei Fächer 35,00 €

Ermäßigungen

Die Entgelte der unterschiedlichen Lehrgänge im 2. Bildungsweg sowie das Anmelde- und Prüfungsentgelt sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Tageshauptschulen

Scholen
Reisende Werkschule
vom 08.08.13 bis 31.07.14
Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde, Arbeit/Wirtschaft
Kunst, Sport
Mo. – Fr., 8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke
VHS, Waldstraße 1
vom 26.08.13 bis 31.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
Info-Veranstaltung: 20. 08.13, 10:00 Uhr
VHS-Zentrum Syke, Waldstraße1, Raum 1

Nachmittagslehrgang

Stuhr Brinkum
VHS, Jupiterstraße 1
26.08.13 bis 31.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde
Mo. – Fr., 14:00 – 17:30 Uhr
Michael Meyer, Tel. 0421 804758
Infotermin: 20.08.13 15:30 Uhr

Tagesrealschulen

Scholen
Reisende Werkschule
seit 15.08.12 bis 31.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst
8:30 – 14:15 Uhr
Ewald Fiedler, Tel. 04242 976-4076

Syke
VHS, Waldstraße 1
seit 17.09.12 bis 12.12.13
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399

Syke
VHS, Nienburger Straße 5
vom 26.08.13 bis 21.12.14
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Erdkunde
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Maike Hundertmark, Tel. 04206 299399
Info-Veranstaltung: 20. 08.13, 10:00 Uhr
VHS-Zentrum Syke, Waldstraße1, Raum 1

Nachmittagslehrgang

Stuhr Brinkum
VHS, Jupiterstraße 1
vom 26.08.13 bis 21.12.14
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Biologie, Physik Arbeit/Wirtschaft,
Sozialkunde, Erdkunde
Mo. – Fr., 14:00 – 17:30 Uhr
Michael Meyer, Tel. 0421 804758
Infotermin: 20.08.13 15:30 Uhr
VHS, Jupiterstraße 1

Abendrealschulen

Syke
VHS-Zentrum Syke, Nienburger Straße 5
vom 26.08.13 bis 21.12.14
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde,
Biologie, Geschichte, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Wilfried Kettler, Tel. 04203 4723
Infotermin: 20.08.13 18:30 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
Seit 25.02.13 bis 21.07.14
Deutsch, Mathematik, Englisch,
Geschichte, Arbeit/Wirtschaft,
Erdkunde, Biologie, Chemie
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Hinnerk Wähaus, Tel. 05446 372

Hochschulzugang ohne Abitur

Syke
VHS-Zentrum Syke, Waldstraße 3
vom 02. 12. 2013 bis 20. 01. 2015
Deutsch – Textanalyse
Vorbereitung auf die Studierfähigkeit
Mathematik und Englisch
Mo., Mi., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
Christiane Behrens, Tel. 04242 50282
Infotermin: 21.12.13 18:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
seit 29. 01.2013 bis 29. 01. 2014
Deutsch – Textanalyse
Vorbereitung auf die Studierfähigkeit
Mathematik und Englisch
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
Oliver Richter, Tel.: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 14
vom 02. 12. 2013 bis 20. 01. 2015
Deutsch – Textanalyse
Vorbereitung auf die Studierfähigkeit
Mathematik und Englisch
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
Oliver Richter, Tel.: 05445 984030
Infotermin: 19.11.13 18:00 Uhr

Unterrichtsräume

in Stuhr Brinkum
- VHS, Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1

in Syke
- VHS, Waldstraße 1
- VHS, Nienburger Straße 5

im Sulinger Land
- Scholen, Reisende Werkschule

im Diepholzer Land
- VHS, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Nutzen Sie die Möglichkeit zu einem persönlichen Beratungsgespräch. Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 04242 976-4076.



»Niemand soll verloren gehen«

Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz

Im Auftrag des Landkreises Diepholz hat die VHS ein Konzept zur Entwicklung und Implementierung von flächendeckenden Angeboten zur Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) entwickelt. Das Konzept beinhaltet angepasste VHS-Lernförderangebote für Kinder von anspruchsberechtigten Familien oder Alleinerziehenden mit geringem Einkommen, sofern hierfür keine schulischen Angebote bestehen. Ziel ist die betroffenen Schülerinnen und Schüler mit zusätzlichem Unterricht zu unterstützen, damit sie die Jahrgangsziele/Schulstufenziele (Versetzung) erreichen.

Dieser individuelle Förderbedarf muss von den Fachlehrkräften/Klassenlehrkräften der Schulen festgestellt werden. Die anspruchsberechtigten Eltern haben dann die Möglichkeit, einen Antrag auf Förderung zu stellen. Anspruchsberechtigt sind zum Beispiel alle, die eine Lernmittelbefreiung erhalten haben.

Für viele Schulen im Landkreis wird die VHS ab Februar 2012, sofern ein Bedarf gemeldet wird, ein spezielles, mit den Fachlehrkräften aus der jeweiligen Klassen oder Jahrgangsstufen der Schule ein abgestimmtes Angebot unterbreiten. Das VHS-Lernförderangebot wird dabei nicht als klassischer Einzelnachhilfeunterricht organisiert, sondern in Klein- und Kleinstgruppen erfolgen. Das Ziel dabei ist auch, längerfristige schulische Defizite auszugleichen und die Schülerinnen und Schüler mit dem selbstbestimmten und selbstorganisierten Lernen vertraut zu machen.

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.

Projektverwaltung BuT:
Petra Bürger, Tel. 04242 976-1924,
petra.buerger@vhs-diepholz.de

Projektleitung:
Frank Jakob Tel. 04242 976-4071,
frank.jakob@vhs-diepholz.de

Koordinator für die Gemeinden Stuhr und Weyhe, die Stadt Syke, die Samtgemeinden Barnstorf:
Heiner Kortejohann,
Tel. 0176 64627850
heiner.kortejohann@diepholz.de

Koordinatorin für die Städte Bassum, Twistringen, Sulingen, Samtgemeinden Bruchhausen-Vilsen, Schwaförden, Siedenburg:
Meina Fuchs
Tel. 0162 5884467,
meina.fuchs@vhs-diepholz.de

Koordinatorin für die Stadt Diepholz, Samtgemeinden Kirchdorf, Rehden, Altes Amt Lemförde und die Gemeinde Wagenfeld:
Mona Leukhardt,
Tel. 05441 976-1924,
mona.leukhardt@vhs-diepholz.de





Jutta Witte
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4067
jutta.witte@vhs-diepholz.de

Anne-Marijke Treptow
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
anne-marijke.treptow@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Die Kurse richten sich an:

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- alle, die schon lange nicht mehr gelernt haben
- alle, die in größeren Gruppen nicht gut lernen können
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.



Zur Situation der Betroffenen

Kennzeichnend für unsere Gesellschaft ist die Selbstverständlichkeit, mit der von jedem Erwachsenem erwartet wird, dass er lesen und schreiben kann. Diejenigen, die diese Kenntnisse nicht oder nicht ausreichend besitzen, werden oft als dumm angesehen und ausgegrenzt. Es gehört sehr viel Mut dazu, trotz negativer Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend einen neuen Anfang zu wagen. Der Entschluss, Elementares nachzuholen, ist für Erwachsene auch eine Möglichkeit, Ängste abzubauen und die Abhängigkeit von der Hilfe anderer im Alltag zu verringern.

Alphabetisierung – was folgt danach?

Mit der Alphabetisierung ist ein erster Schritt getan. Oft reichen die Kenntnisse aber nicht aus, um bestehende Angebote der Weiterqualifizierung wahrzunehmen. An Alphabetisierungskurse schließen sich daher Angebote zum Erwerb weiterer elementarer Fähigkeiten an.

Unser Angebot

Lesen und Schreiben von Anfang an

Die Volkshochschule bietet Erwachsenen die Gelegenheit, lesen und schreiben von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Gelernt wird in kleinen Gruppen, in denen die Teilnehmer/-innen das Lerntempo selbst bestimmen.

Rechnen von Anfang an

Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die große Schwierigkeiten beim Rechnen haben. Am Beispiel von alltäglichen Situationen, in denen Rechenkenntnisse von Erwachsenen erwartet werden, sollen die Grundrechenarten geübt werden.

Deutschkurse mit Alphabetisierung

Viele derjenigen, die aus dem Ausland zu uns gekommen sind, haben ein anderes Schriftsystem gelernt oder konnten gar keine Schule besuchen. Sie können in diesen Kursen die deutsche Sprache in Wort und Schrift erlernen.

Neben dem allgemeinen Angebot finden auch Veranstaltungen in Kooperation mit den Delme-Werkstätten statt.



»Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!«

Analphabetismus in Deutschland? Weitaus mehr Betroffene als bisher angenommen

Bis vor 30 Jahren schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Als das Problem bekannt wurde, ging man von rund 4 Millionen Erwachsenen aus, die über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten.

Seit 2011 gibt es nun gesicherte Zahlen zur Größenordnung des Funktionalen Analphabetismus in Deutschland. Die Studie«leo. – Level-One Studie« der Universität Hamburg hat die Literalität von Erwachsenen (18 – 64 Jahre) untersucht. Demnach sind 7,5 Millionen Erwachsene (14,5 %) aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenz nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben und sind somit funktionale Analphabeten.

Manche von ihnen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Aber allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können.

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen.

Menschen mit Lese- und (Recht-) Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.

Die »Level one«-Studie (leo)

Für Deutschland stellte sich auch im Rahmen der Weltalphabetisierungsdekade der Vereinten Nationen die Notwendigkeit, die tatsächliche Größenordnung des Analphabetismus in Deutschland wissenschaftlich zu ermitteln. Ziel der Dekade (2003 bis 2012) war es, die Anzahl der Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, weltweit zu halbieren und jedem Menschen eine Grundbildung zu ermöglichen. Für Industrieländer wie Deutschland bedeutet dies unter anderem, vorhandene Bildungsbenachteiligungen zu erkennen und abzubauen und die Prävention und Bekämpfung von Analphabetismus zu verbessern. Mit der Studie liegen nun zum ersten Mal nationale, belastbare und differenzierte Daten zur Literalität – also der Fähigkeit, mit Schrift lesend und schreibend, sinnentnehmend und sinnproduzierend umzugehen – im Level One, dem untersten Kompetenzniveau im Lesen und Schreiben, vor.

Per Zufallsauswahl wurden mehr als 7.000 Personen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren befragt. Für »leo« wurde diese Zahl um eine Zusatzstichprobe von 1.350 Personen im unteren Bildungsbereich ergänzt.

ich-will-lernen.de

Über 425.000 Lernende besuchen Alphabetisierungsportal

Irgendwo in Deutschland sitzt in diesem Moment ein Erwachsener am Computer und lernt im Internet Lesen und Schreiben. Seit Beginn des Alphabetisierungsportals www.ich-will-lernen.de im September 2004 haben sich insgesamt über 425.000 Lernende online angemeldet.

Das Lernportal ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV). Dank Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) sind die Online-Kurse für Nutzer kostenlos. Sie werden von Online-Tutoren begleitet und bleiben auf Wunsch anonym.

Das mehrfach ausgezeichnete Alphabetisierungsportal www.ich-will-lernen.de wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. schrittweise zu einem umfassenden Grundbildungsangebot ausgebaut. Auf den Lernbereich »Lesen und Schreiben« folgte »Rechnen«. Zur Förderung der Abschluss- und Beschäftigungsfähigkeit werden Lernende auch in den Bereichen Deutsch, Mathematik und Englisch online unterstützt. Ein zusätzliches Angebot bieten Übungen zum berufsbezogenen Lernen sowie der neue Lernbereich »Leben und Geld«.



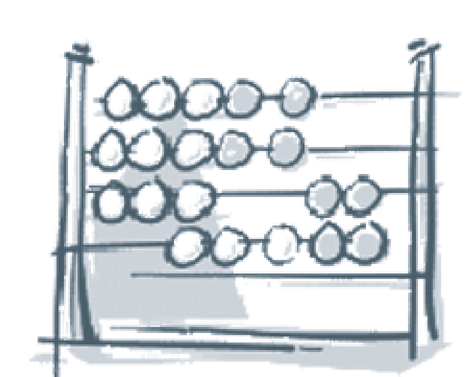
Rechnen von Anfang an

Die Kursreihe »Basiswissen Mathematik« bietet eine grundlegende Einführung ins Rechnen und eine Auffrischung mathematischer Grundkenntnisse. Die Kurse (1 U-Tag, 4 U-Stunden) können sowohl einzeln als auch als Gesamtkurs gebucht werden.
Der Einzelkurs kostet 5,00 €. Wenn Sie alle Kurse zusammen als »Paket« buchen, kosten sie 25,00 €.
Es sind keine Ermäßigungen möglich.
Es werden Kurse in folgenden Themenbereichen angeboten:

- (Kurs 1) Plus und Minus
- (Kurs 2) Mal und Geteilt
- (Kurs 3) Prozent und Bruch
- (Kurs 4) Gewicht, Zeit, Länge
- (Kurs 5) Fläche, Umfang, Rauminhalt
- (Kurs 6) Dreisatz

Im Kurs wird Ihnen der Rechenvorgang anschaulich dargestellt. Sie üben und festigen Ihr Wissen an konkreten Beispielen.
Sie wollen zum Beispiel

- Preise und Tarife vergleichen,
- das günstigste Angebot ausfindig machen,
- den neuen Fußbodenbelag berechnen,
- sich nicht nur auf den Taschenrechner verlassen,
- Aha-Erlebnisse,
- Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen,
- eine Prüfung bestehen,
- mit Bruchstücken etwas anfangen können,
- Ihren Puls ermitteln,
- ein Kochrezept umrechnen,
- Ihren Radius erweitern,
- mit Geld umgehen können
- usw.



Dann sind Sie in diesen Kursen richtig!
Bei Fragen zu diesen Kursen rufen Sie bitte Frau Witte unter der
Telefonnummer 04242 976-4067 an. Bei Interesse werden vertiefende Kurse angeboten.

Kurse in Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

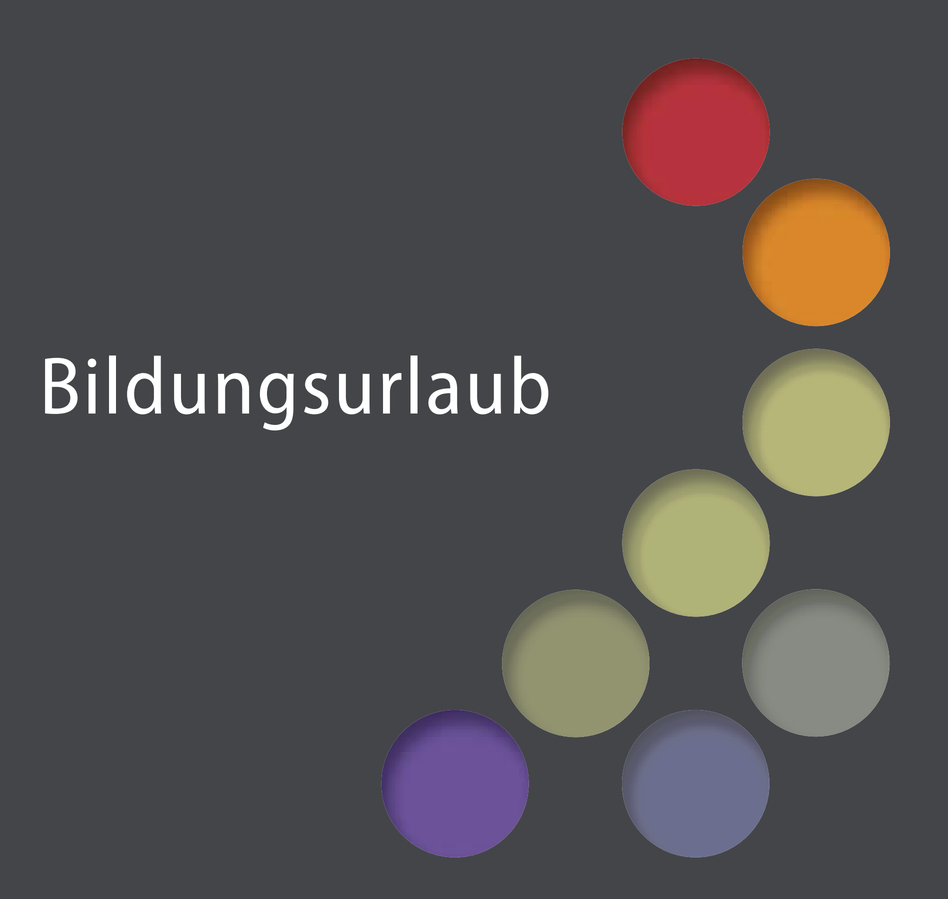
Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

Kurse in Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11 – Bitte erfragen Sie die Termine, Tel. 04242 976-4067

Kurs 1: Plus und Minus
Kurs 2: Mal und Geteilt
Kurs 3: Prozent und Bruch
Kurs 4: Gewicht, Zeit, Länge
Kurs 5: Fläche, Umfang, Rauminhalt
Kurs 6: Dreisatz

Bildungsurlaub



»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

Wenn es Ihnen Vergnügen bereitet, Ihr Wissen zu erweitern, wenn Sie Spaß am Lernen haben, wenn es Ihnen so richtig Freude macht mit neu erworbenen Erkenntnissen und Fertigkeiten im Leben einen Schritt vorwärts zu kommen, wenn Sie Lernen als Gewinn betrachten ... dann sind Sie in unseren Bildungsurlauben gut aufgehoben. Lassen Sie sich überraschen von dem vielfältigen Angebot!



Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen als auch nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

Bildungsurlaub

September

Oktober

November

Dezember

2014

Gesellschaft

Schulung zur Befähigung als ehrenamtliche Kinderhospizbegleiter/-in

Anmeldung über das Kinderhospiz Löwenherz e. V. in Syke
Fragen z. Kursinhalt: 04242 592520

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Elisabeth Lohbreier
Mo, 07.10.13, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., Entgelt steht noch nicht fest.
Kursnummer: 00100100

Friedrich der Große in Potsdam

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region

Wir werden uns mit der preußischen Integrationspolitik, Geschichte, Gegenwart und Zukunft dieser interessanten Stadt/Region beschäftigen. Aufgrund der vielen Möglichkeiten und der zur Zeit noch nicht zu planenden Besuche und Exkursionen, die wir jeweils den aktuellen Ereignissen anpassen, entstehen zusätzliche Kosten für Führungen und Eintritte.

Potsdam
Hotel »Altstadt Potsdam«
Rolf Becker
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 01.07.2013
Mo, 09.09.13, 12:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 398,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 100,00 €, Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte.
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00102033

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarken Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen.
Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird, am Beispiel des Kranichs, Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

Wieck
Darß
Dirk Vegelahn
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 15.07.2013
So, 15.09.13, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 380,00 € inkl. Ü/F; im DZ, EZ-Zuschlag: 50,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102088

Mythos Bayern – warum ist Bayern anders?

Eine sozial-historische Spurensuche nach dem spezifisch Bayerischen

Kein anderes Bundesland versteht so sehr wie Bayern, den Anspruch staatlicher und kultureller Eigenständigkeiten aufrecht zu erhalten. Aber woran liegt dies? An der Landschaft, den Bajuwaren, den Römern, dem Katholizismus, den Wittelsbachern, dem Freistaat oder/und dem Alleinstellungsmerkmal der CSU und anderen Zusammenhängen?
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Münchner VHS im Haus Buchenried am Starnberger See statt.

Leoni/Starnberger See
Haus Buchenried
Reinhard Falter
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 08.08.2013
Mo, 23.09.13, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 400,00 € inkl. Ü/VP im EZ, im DZ 360,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102070

Entdeckungen im Deutschen Museum

Technik und Gesellschaft in Zukunft und Vergangenheit

In einem der größten und ältesten (Gründung im Jahre 1903) technisch-wissenschaftlichen Museen der Welt besteht die Möglichkeit, fünf Tage lang in über 40 Abteilungen mit vielen Tausend Exponaten die Entwicklung der praktischen Erkenntnisse der Naturwissenschaften und Technik und ihres prägenden und immer weiter zunehmenden Einflusses auf Wirtschaft und Gesellschaft zu verfolgen und aus der Technikgeschichte vor gegebenen historischen Kontext das Wechselverhältnis zur gesellschaftlichen Entwicklung zu erforschen und zu bewerten.
Die Unterkunft wird nur mit Frühstück angeboten. Sie erhalten einen Ausweis, mit dem Sie sich in der Kantine zu günstigeren Preisen verpflegen können.

München
Deutsches Museum
Reinald Schröder
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 31.05.2013
So, 06.10.13, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 295,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 35,00 €.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102030

Jüdisches Leben in Deutschland

Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Berlin
Europäische Akademie
Heinrich Warneke
Anmeldung bis 19.08.2013
i **Mo, 24.02.14**
5 U-Tage, 40 U-Std., 356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102002

i Achtung Terminänderung! Dieser Bildungsurlaub war ursprünglich im Herbst 2013 vorgesehen.

Begegnungen in einer Grenzregion: Usedom und Umgebung

Die deutsch-polnische Grenze auf der Insel Usedom war zu Zeiten des kalten Krieges fast genauso bewacht, wie die innerdeutsche Grenze. Heute sind hier nur noch Reste von Grenzanlagen zu sehen und die Landschaften (und die Menschen ?) wachsen zusammen. Polen steht vor der Einführung des Euro und die Region mit der alten Universitätsstadt Greifswald erlebt einen neuen Aufschwung. Kulturschaffende wie Caspar David Friedrich aber auch Otto Niemeyer-Holstein oder das Gorkihaus in Heringsdorf spiegeln das Bild der Region mit ihrer einzigartigen Natur und kulturellen Entwicklung wieder. Historische Anlagen wie z. B. die Klosterruine Eldena bezeugen noch heute historisch prägende Epochen. Aber auch das geschützte Peenetal und das Technikmuseum sowie die Anlagen der Atomindustrie finden wir in der Region.
In diesem Bildungsurlaub wollen wir Land und Leute näher kennenlernen und hintergründige gesellschaftliche Entwicklungen und Chancen eines besseren Miteinander ergründen.
Unterkunft im Appartement

Usedom; Seebad Heringsdorf
Dirk Vegelahn
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 19.08.2013
So, 20.10.13, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 450,00 € inkl. Ü/HP
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102017

Berlin, die deutsche Hauptstadt in Europa

»Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört. Jetzt erleben wir, und ich bin dem Herrgott dankbar dafür, dass ich dies miterleben darf: Die Teile Europas wachsen zusammen,« so Willy Brandt wörtlich in seiner Rede am 10. November 1989 vor dem Schöneberger Rathaus.
Das Zusammenwachsen Europas, die Schwierigkeiten und Chancen, der große Glücksfall für die meisten von uns, in einem friedlichen Europa aufzuwachsen und den Zusammenbruch der Ost-West-Konfrontation mit friedlichen Mitteln erleben zu dürfen, sind die Grundlagen unserer Betrachtungen und stellen den Ausgangspunkt für Überlegungen über ein neues Europa dar. Dabei soll untersucht werden, welche Rolle die deutsche Hauptstadt Berlin in diesem Prozess bisher und in Zukunft spielt.
Referate, Gespräche mit Zeitzeugen und Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin
Europäische Akademie
Heinrich Warneke
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 10.10.2013
Mo, 09.12.13, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 396,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 80,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00103001

Kultur

Literarische Texte – Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano – geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg – führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum, ja man könnte fast sagen: »das« Zentrum der deutschen Romantik.
Mit Achim von Arnim sammelte er »Des Knaben Wunderhorn«, war der »Erfinder« der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch – neben Erzählungen und den »Rheinmärchen« – im Mittelpunkt des Seminars steht.
Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt.

Vallendar (bei Koblenz), Haus Tabor
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
Anmeldung bis 13.12.13
So, 27.04.14, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 40 U-Std., 410,00 € im DZ, 450,00 € im EZ; inkl. Unterkunft und Vollpension. Eigene Anreise.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201001

Beweglich und fit für den Berufsalltag – Rücken, Gelenke und Muskeln kräftigen und entspannen

Ein Türscharnier kann geölt werden. Was können Sie vorbeugend gegen den Verschleiß Ihrer Gelenke tun, ohne in tägliches Übungsprogramm absolvieren zu müssen? Sie erwartet ein Cocktail aus Informationen über das Wesen Ihrer Gelenke und aus Wahrnehmungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit Entspannungsübungen. Diese werden Sie in die Lage versetzen, eigenständig Lösungsmöglichkeiten zu finden, um den beruflichen Anforderungen sowie den Einflüssen des Alltags auf den Körper zu begegnen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 702570

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Birgit Heike
Anmeldung bis 27.09.2013
Mo, 04.11.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 280,00 €, (einschl. Mittag und Kaffee/Tee). Mit Ü/V 340,00 (EZ-Zuschlag: 44,00 €)
Kursnummer: 00302006

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u. a. nehmen Rückenprobleme zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken. Wir trainieren den Rücken vorbeugend so, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden Sie in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen lernen.
Mo, 02. – Fr, 06.12.2013; Mo + Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi + Do 9:00 – 15:30 Uhr zzgl. 2,50 € Skript.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 25.10.2013
Mo, 02.12.13, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 00302004

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt:
Herz-, Kreislauftraining durch Walking u. Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode. Entspannung , Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Barth
Anmeldung bis 04.04.2014
Mo, 12.05.14, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 265,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee). Mit Ü/V im DZ 340,00 €, (EZ-Zuschlag: 44,00 €).
Kursnummer: U00302005

i Weitere Informationen auf Anfrage.

Bewusst durch Bewegung – Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais.
Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folge sein. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen und praktische auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen kennen. Dadurch werden positive Veränderungen an sich selbst schneller erlebt und gespürt. Sie werden sich bewusst über den gewohnten Gebrauch ihres Körpers, über verspannte Muskulatur, schmerzhafte Körperbereiche, kraftraubende Haltung und/oder flache Atmung. Feldenkrais-Lektionen organisieren die Muskeln neu, sie spielen besser zusammen. Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten.
Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die leicht und fließend ausgeführt werden, ohne Anstrengung. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 639744

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 11.10.2013
Mo, 18.11.13, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 353,00 €, (Ü/VP).
EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: 00302001

Sprachen

Dänisch 10 – A2

für Teilzeitbeschäftigte
Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 260 U-Std.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 05.12.2013
Mo, 06.01.14, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe: 106,00 €; inkl. Unterrichtsmaterial, Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag
Kursnummer: 00403015

Rundum fit in Englisch – A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen. Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Spezielle Fragen zum Kurs: Tel. 0421 412525
Es fallen Kosten in Höhe von 4,00 € für Unterrichtsmaterial an.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 13.09.2013
Mo, 14.10.13, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €; inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00406001

Blarney – Englisch für die Reise – A2/B1

Blarney ist das anglo-irische Wort für Redegewandtheit. Und ein Herrensitz, der eine der größten Touristenattraktion Irlands geworden ist. Damit Ihnen während Ihrer Reise auf eine der englischsprachigen Inseln nicht die Worte fehlen, wird in diesem Sprachkurs vor allem das Sprechen und das Verstehen authentischer Hörtexte trainiert. Dazu werden ausführlich die ‚false friends' behandelt, jene falschen Freunde, die uns im Englischen das Leben besonders schwer machen.
Inhaltlich orientiert sich der Kurs an landeskundlichen und alltäglichen Themen. Die Schwerpunkte können die Teilnehmenden mit gestalten. Die Basis für Gespräche bilden englischsprachige Videos, Radiobeiträge und Printmedien. Ein Lehrbuch wird nicht verwendet – aber Karteikarten, evtl. Tageszeitungen, Zeitschrift, Taschenbuch müssen evtl. angeschafft werden.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub, in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub beantragt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 7943784

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Sven Richter
Anmeldung bis 14.09.2013
Mo, 14.10.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00406003

Französisch einmal anders lernen 1 – A1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Mo – Fr. jeweils 09:00 – 15:15 Uhr,
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ines Prade
Anmeldung bis 16.09.2013
Mo, 14.10.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 35 U-Std., 115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €; inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00408001

Französisch einmal anders lernen 2 – A1

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Mo – Fr. jeweils 09:00 – 15:15 Uhr,
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ines Prade
Anmeldung bis 18.12.2013
Mo, 27.01.14, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 35 U-Std., 115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00408002

Italienisch einmal anders lernen – A1

Ferien-Bildungsurlaub
Die italienische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben. Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Mo. – Fr. jeweils 09:00 – 15:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ines Prade
Anmeldung bis 09.09.2013
Mo, 07.10.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 35 U-Std., 115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €; inkl. Pausenkaffee, zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00409005

Hablamos español! – A2

Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, lesen Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Dabei wiederholen und üben wir schwierigere grammatische Strukturen (perfecto, imperfecto, indefinido oder gar subjuntivo). Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, sie lernen auch, sich so fließend und spontan zu verständigen, so dass Sie sich aktiv an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen können.
Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.
Mo. – Fr. jeweils 09:00 – 14:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Anmeldung bis 09.09.2013
Mo, 07.10.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €; inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00422006

Spanisch lernen in Spanien

2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien

Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen – Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechende Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein.
Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (DZ etwas günstiger), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht mit 6 U-Std. pro Tag (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden). Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Niedersachsen und verschiedenen anderen Bundesländern. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.
Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Conil de la Frontera, Andalusien
Info und Anmeldung: 04242 976-4073
Anmeldung bis 15.01.2014
So, 11.05.14
10 U-Tage, 1300,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00422002

Computer & Co.

WORD 2010 – Spezial

Serienbriefe und Formulare erstellen, automatisieren

Serienbriefe erstellen: Sie lernen, wie Sie
- Serienbriefe, Serien-E-Mails und Verzeichnisse erstellen
- Umschläge und Etiketten bedrucken
- Seriendruckdokumente mit Feldern optimieren
- Datensätze filtern und sortieren
- Bestehende Datenquellen in Serienbriefe einfügen

Formulare erstellen: Sie lernen, wie Sie
- Formulare für Fragebögen, Vordrucke oder Verträge erstellen
- Formulare vor Veränderungen vom Anwender schützen
- Formularfelder einfügen und deren Inhalte bestimmen
- Formulare drucken

Automatisieren: Sie lernen, wie Sie
- eine Abfolge von Befehlen und Arbeitsschritten aufzeichnen, um diese später mit einem einzigen Klick zu starten
- wiederholende Arbeitsschritte abkürzen mit Hilfe eines Makros.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines Word-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Mi. – Fr., jeweils 08:30 – 15:30 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 19.08.2013
Mi, 25.09.13, 08:30 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 116,40 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502034

WORD und EXCEL im Büroalltag

Word 2010:
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen,
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2010:
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:
- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse
Unterrichtstage: Mo. – Fr., jeweils 08:30 – 15:30 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,50 € Word, 16,50 € Excel.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 30.09.2013
Mo, 04.11.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

EXCEL 2010 – Spezial

Diagramme, Datum und Uhrzeit, Tabelleninhalte überwachen und gliedern

Diagramme: Sie lernen, wie Sie Daten und Tabellen professionell darstellen.
Datum und Uhrzeit: Sie lernen, wie Sie Berechnungen über 24 Stunden durchführen, Altersberechnungen, Tage und Stunden ermitteln.
Tabelleninhalte überwachen und gliedern: Sie lernen, wie Sie Formeln überwachen und angezeigte Fehler verstehen, Formatierungen der hervorzuhebenden Zellen an Bedingungen knüpfen, Daten und Tabellen durch eine Gliederung übersichtlich darstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Mo. – Mi.,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 23.08.2013
Mo, 30.09.13, 08:30 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 116,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502032

Outlook und Powerpoint 2010

Outlook – Die Grundlage effektiver Büroorganisation.

Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem die täglichen Aufgaben leichter organisiert und verwaltet werden können. Sie lernen, wie Sie

- E-Mails mit Dateien versenden, Nachrichten beantworten und weiterleiten
- Mitarbeiter/innen zu Besprechungen einladen
- Aufgaben an andere Personen delegieren und die Bearbeitung verfolgen
- mit Suchordnern ausgewählte Nachrichten anzeigen

Inhalt:

- Terminplanung
- Kontakte verwalten
- Aufgabenverwaltung
- E-Mails erstellen und senden
- Posteingang organisieren – Nachrichten mit einem Regel-Assistenten verwalten
- Integration im Office-Bereich
- Archivierung von Outlook-Ordnern
- Unterschied zwischen Outlook und Outlook-Express

Powerpoint

PowerPoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalt:

- Sie eignen sich grundlegende Funktionen wie Erstellen und Bearbeiten von Folien an.
- Sie lernen, wie Sie Folien schnell und einheitlich erzeugen – mit Folienlayouts und Entwurfsvorlagen.
- professionelle Folien mit Grafiken, Diagrammen, Tabellen und Multimedia-Elementen gestalten.
- mit Animation und Folienübergängen Bewegung in Präsentationen bringen.

Sie erfahren alles Wichtige für die Ausgabe von Folien und Begleitmaterial – vom Ausdruck bis zur Bildschirmpräsentation.
Unterrichtstage: Mo. – Fr.,
jeweils 08:30 – ca. 15:30 Uhr.
Skripte: Outlook 2010: 16,50 €,
Powerpoint 2010: 16,50 €

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 21.10.2013
Mo, 25.11.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 € inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00502033

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.
Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.
Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.
Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.
Unterrichtszeiten: Mo. – Fr.,
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 01.10.2013
Mo, 04.11.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

VHS unterwegs





Ausstellungsbesuche

August / September

Exkursionen

August / September

Oktober

November

Januar 2014



Werner Klein
Tel. 05441 5195
Fax 05441 5780
werner.klein5195@web.de

Studienreisen mit Werner Klein. Entgelte jeweils auf Anfrage. Beachten Sie, dass bei Studienreisen die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter maßgeblich sind, die VHS tritt nur als Vermittlerin auf. Bitte fordern Sie unsere Sonderprospekte an.

Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Anmeldung und Informationen über:

ReiseKunst
Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 25561
Fax 0541 25591

info@reise-kunst.de
www.reise-kunst.de

Studienreisen

September

Florenz
Sa., 14.09.2013, Montecatini Therme

Istanbul
Sa., 14.09.2013, Istanbul

Oktober

Provence
Do., 03.10.2013, Provence

Rom
Di., 08.10.2013, Rom

Venedig
So., 13.10.2013, Venedig

Madrid
Mi., 23.10.2013, Madrid

November

Israel
Mi., 06.11.2013, Israel

Dezember

Barcelona
Fr., 27.12.2013, Barcelona

Vorankündigung

Ostpreußen
Mo, 23.06.2014



Studienreise nach Ostpreußen

11-tägige Busreise in den nördlichen und den südlichen Teil von Ostpreußen. Die Reise führt unter anderem nach Danzig, Frauenburg, Marienburg, dem Oberlandkanal und nach Masuren. Dort wird der Salon der Gräfin Dönhoff besichtigt, eine romantische Staktour in Krutinnen genossen, Nikolaiken besucht und eine Schifffahrt auf dem Spirdingsee und Niedersee nach Ruciane Nida (Tarpanpferde) unternommen. Ebenso steht noch die Wallfahrtskirche Heilige Linde und die Wolfsschanze in Rastenburg auf dem Programm, bevor die Reise nach Königsberg weitergeht. Eine Rundfahrt durch den Oblast Kaliningrad führt die Gruppe in verschiedene Städte. Zum Abschluss besuchen wir den Badeort Rauschen, die Weiterfahrt führt über die kurische Nehrung zum Grenzübergang nach Nidden und schließlich nach Memel, wo eine Fähre die Gruppe nach Kiel bringt. Von dort fährt die Gruppe nach Varrel zurück.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 675

Ostpreußen
Gerhard Kropf
Beginn Mo, 23.06.14
1400,00 €
Studienreise
Kursnummer: 11110002

Florenz/Villen und Gärten der Medici

Kostbarkeiten der Künste in der toskanischen Arno-Metropole und die Villen und Gärten der Medici
8tägige Flugreise mit Standquartier in Montecatini Terme

Kunst- und Gartenreise nach Florenz zu den bedeutendsten Kunstschätzen in den wichtigsten Kirchen, Stadtpalästen und Museen; Ausflüge in die nähe Umgebung im Arno-Tal zu den schönsten Villen- und Gartenschöpfungen der berühmten Medici-Familie; Gelegenheit zum Besuch der weltberühmten Uffizien.
Reiseleistungen:
Vor- und Nachbereitungsveranstaltungen
Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren in Höhe von z. Zt. 161,00 €
(Stand: 08.11.2012)
Linienflug mit Lufthansa:
FMO Münster/Osnabrück – Florenz hin und zurück, via München bzw. Frankfurt
7 x Übernachtung in einem Mittelklassehotel (3-Sterne, landesübliche Kategorie) in Doppelzimmern mit Du/WC
7 x Frühstücksbuffet
7 x Abendessen (3-Gang-Menü)
wie im Programm angegeben.
Ausgeschriebenes Besichtigungsprogramm, Deutschsprachige örtliche Gästeführungen.
Alle Eintritte bei Besichtigungen mit Führung.
Reiseliteratur-Gutschein (Wert: 10,00 €)
Reiserücktrittskosten-Versicherung
Reisepreis-Sicherungsschein
Reisebegleitung

Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Montecatini Therme
Werner Klein
Beginn Sa, 14.09.13
8 U-Tage, 64 U-Std., 1345,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110001

Istanbul zum Vertiefen/Marmarameer

Antike Stätten, byzantinische Prachtbauten und moslemische Moscheen, Altstädte und Basare rund um das Marmarameer
8tägige Flug- und Busreise

Städte- und Kulturreise für Fortgeschrittene abseits der touristischen Hauptrouten in die geschichtsträchtige Kulturmetropole an der Meerenge zwischen Mittelmeer und Schwarzem Meer; Kulturreise rund um das Marmarameer mit Besichtigungen in den Kunststädten Bursa und Edirne; Ausflug zu den Dardanellen und zu den antiken Resten von Pergamon; Schiffsausflug zu den romantischen Prinzen-Inseln und nächtliche Fahrt auf dem Bosporus. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Istanbul
Klaus Kirmis
Beginn Sa, 14.09.13
8 U-Tage, 64 U-Std., 1095,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110002

Provence

Landschaften und Kulturen im Land der Römer,
Troubadoure und Maler des Lichts
Vincent van Gogh und Paul Cézanne
8tägige Flugreise mit Standquartier

Länder- und Kulturreise zu römischen Stätten, romanischen Kirchen und Papstpalästen in Arles, Avignon, Nîmes, St. Remy und Gordes; Ausflüge in die Camargue, zu den Ockerfelsen von Roussillon und Spaziergänge auf den Spuren von Vincent van Gogh; Besuch des Cézanne-Ateliers in Aix-en-Provence und Ausflug zum Montagne Sainte-Victoire. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Provence
Klaus Kirmis
Beginn Do, 03.10.13
8 U-Tage, 64 U-Std., 1445,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110003

Rom

Schätze der Kultur zwischen Antike und Barock in der Weltstadt am Tiber
6tägige Flugreise mit Standquartier im Zentrum von Rom

Städte- und Kulturreise in die „Ewige Stadt“ mit Besichtigungen der Hauptsehenswürdigkeiten; Besuch der bedeutendsten antiken Monumente und christlichen Kirchen; Spaziergänge zu barocken Platz- und Brunnenanlagen. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit Reise-Kunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Rom
Norbert Borner
Beginn Di, 08.10.13
6 U-Tage, 36 U-Std., 1135,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110004

Venedig

Geschichte, Kunst und Leben in der märchenhaften Lagunenstadt
7tägige Flugreise mit Standquartier in Lido di Jesolo

Kunstreise in die märchenhafte Lagunenstadt mit intensiven Besichtigungen der wichtigsten Baudenkmäler, Kunstwerke und Museen; Gelegenheit zu begleiteten Entdeckungsspaziergängen abseits der touristischen Hauptrouten; Schiffsausflug durch die Lagune nach Murano, Burano und Torcello. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Venedig
Klaus Kirmis
Beginn So, 13.10.13
7 U-Tage, 56 U-Std., 1275,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110005

Madrid/Kastilien

Städte und Kultur, Geschichte und Kunst
zwischen Duero und Tajo in Zentralspanien und in der spanischen Hauptstadt
8tägige Flug- und Busreise

Kunstreise in die spanische Hauptstadt mit Besichtigung der Hauptsehenswürdigkeiten und der bedeutendsten Museen; abwechslungsreiche Rundreise durch Kastilien in die bedeutenden Kunststädte Toledo, Salamanca und Avila; Ausflug zum Klosterpalast El Escorial. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Madrid
Klaus Kirmis
Beginn Mi, 23.10.13
8 U-Tage, 64 U-Std., 1375,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110006

Israel

Geschichte und Gegenwart im Land der biblischen Stätten
8tägige Flug- und Busreise

Länder- und Kulturreise in die Nahtstelle der drei großen monotheistischen Religionen mit Besuch der Hauptsehenswürdigkeiten in Haifa, Akko, Nazareth und Kapernaum; Fahrt durch das Jordan-Tal über Jericho zum Toten Meer; Besichtigungen der Altstadt, der Klagemauer und der Grabeskirche und Besuch der Gedenkstätte Yad Vashem und der Chagall Fenster im Hadassah Krankenhaus in Jerusalem. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Israel
Klaus Kirmis
Beginn Mi, 06.11.13
8 U-Tage, 64 U-Std., 1535,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110007

Barcelona

Gotik und Jugendstil, Gaudí, Picasso und Dalí
6tägige Flug- und Busreise mit Standquartier im Zentrum von Barcelona

Kunst- und Städtereise in die katalanische Metropole mit Besichtigung der gotischen Kunst des Mittelalters und der berühmten Jugendstil-Bauten des Antoni Gaudí; Besuch des Picasso- und Miro-Museums auf dem Kunstberg; Ausflug in die interessante Kunststadt Girona und in das Dali-Museum in Figueres; Gelegenheit zum Besuch eines Silvester-Programms. Alle Studienreisen finden in Kooperation mit ReiseKunst GmbH, Große Gildewart 27, 49074 Osnabrück statt.

Barcelona
Klaus Kirmis
Beginn Fr, 27.12.13
6 U-Tage, 48 U-Std., 1135,00 €
Studienreise
Kursnummer: 00110008





Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherren gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet nach der im September 2009 abgeschlossenen Erweiterung Veranstaltungsraum für ca. 90 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 36 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 5 Tagungsräume, eine kleine Bibliothek sowie ein Medienraum.

Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

Anmeldung, Reservierung und Information

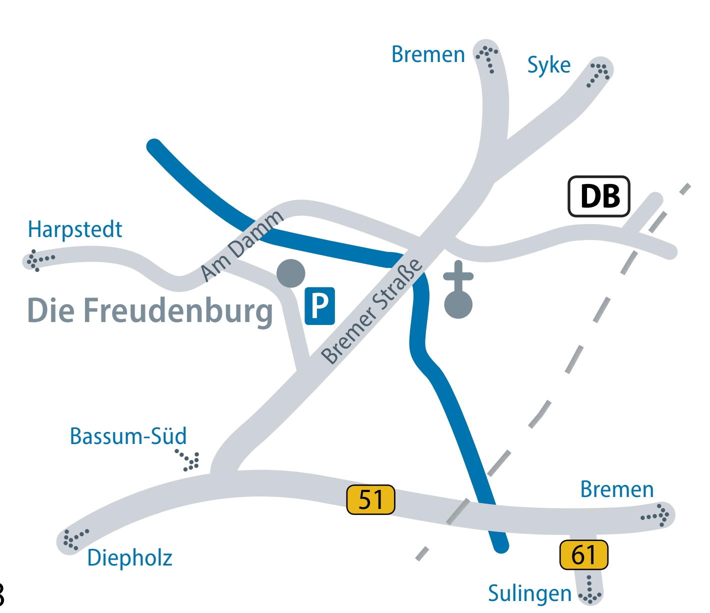
Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de





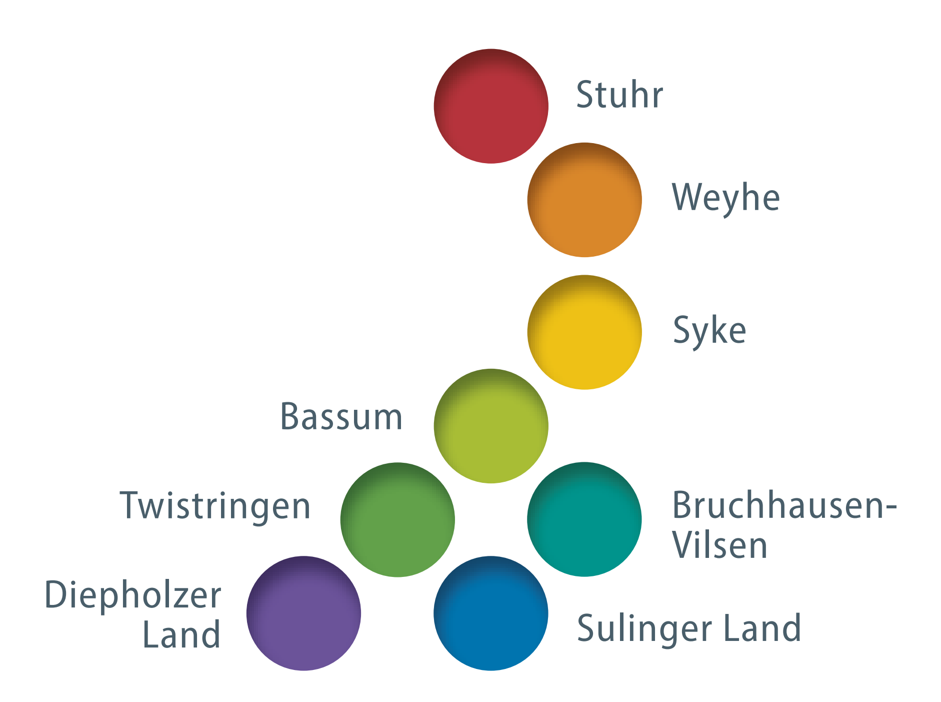




Service-Team der Freudenburg:
Anja Albers, Liesel Heusmann, Katja Kuntze (v. l.)

VHS vor Ort





VHS – immer in Ihrer Nähe

Als Neuerung führt die VHS ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.



Vorträge

Oktober

Bewegung ein Leben lang
Dr. Onno Buurman
Di., 01.10.2013, Syke 160

»Kochtopf, Nähmaschine, Dreschmaschine und Ladentisch«
Dr. Ralf Vogeding
Sa., 12.10.2013, Syke 148

Diagnose Demenz – eine Herausforderung
Renate Schnier
Sa., 12.10.2013, Diepholz 268

Archäologische Grabungen zur NEL
Bernd Rasink
Di., 15.10.2013, Rehden 255

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Teil 1
Siegfried Noß, Wolfgang Rehling
Mi., 16.10.2013, Diepholz 260

Frau-Sein – Mann-Sein
Jean-Paul Beffort
Mi., 16.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 210

Leben im Alter in Diepholz
Andrea Dr. Töllner
Do., 17.10.2013, Diepholz 255

Entschlacken und Entgiften – Schüßler Salze
Martina Bruns
Do., 17.10.2013, Weyhe 130

Bachblüten – Hilfe für die Seele
Susanne Werner
Do., 17.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 220

»Die Vorsagerin«
Kurt H. Möller
Do., 17.10.2013, Diepholz 258

Frauen und Männer passen gut zusammen – oder doch nicht?
Klaus Priesmeier
Mo., 21.10.2013, Diepholz 258

Feng Shui und das Gesetz der Anziehung
Andrea Nowak
Mo., 21.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 212

Gartenspaziergänge
Katja Purnhagen
Di., 22.10.2013, Schwarme 208

Schizophrenie verstehen
Beate Schretzmann
Di, 22.10.13, Syke 160

»Pflanzliche Ernährung«
Anke Wolfarth
Di., 22.10.2013, Diepholz 275

Erfolgreich Forderungen eintreiben
Ivonne Beneke
Mi., 23.10.2013, Weyhe 125

Cornwall & die Kanal-Inseln
Matthias Hanke
Mi., 23.10.2013, Twistringen 192

Moderne Kommunikationsmittel
Mark-Oliver Würtz
Do., 24.10.2013, Bassum 42

Ein gutes Gedächtnis – was kann ich tun?
Renate Früchtenicht
Do., 24.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 219

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügu
Dr. Sabine Weymann
Do., 24.10.2013, Twistringen 193

Jüdische Zeugnisse – Jüdische Geschichten in den Altkreisen Grafschaft Hoya und
Ulrich Knufinke
Do., 24.10.2013, Syke 148

Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßen
Mario König
Do., 24.10.2013, Diepholz 259

Aromatherapie
Meike Sigle
Do., 24.10.2013, Weyhe 130

Kleines Hunde – ABC
Stefan Wolfarth
Fr., 25.10.2013, Diepholz 261

Die Donau-Metropolen – eine Bilderreise nach Wien, Bratislava und Budapest
Gerhard Riecke
Fr., 25.10.2013, Bassum 178

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter
Dr. Henning Scherf
Mo., 28.10.2013, Syke 148

Stress und Burnout – Neue Ansätze
Frauke Schulte
Mo., 28.10.2013, Syke 161

Stadtführung im Sitzen
Di., 29.10.2013, Twistringen 191

»Familie – leben, sprechen, streiten«
Brigitte Suckut
Di., 29.10.2013, Diepholz 259

Märchenhafte Seidenstrasse
Rolf Kasper
Mi., 30.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 207

Rituale der Sterbebegleitung
Jean-Paul Beffort
Mi., 30.10.2013, Bruchhausen-Vilsen 210

Information und Wissen – die Ressourcen des 21. Jahrh. – Diepholzer Kolloquium
Elmar Prof. Dr. Reucher
Mi., 30.10.2013, Diepholz 257

Essstörungen, Anorexie und Bulimie
Mi., 30.10.2013, Weyhe 138

Cloud Computing
Mark-Oliver Würtz
Do., 31.10.2013, Bassum 43

Pflegeleichte Gartengestaltung
Katja Purnhagen
Do., 31.10.2013, Stuhr-Brinkum 96

Klarer Raum – Klarer Kopf
Andrea Nowak
Do., 31.10.2013, Syke 152

November

Golf von Neapel/Amalfiküste
Klaus Kirmis
Fr., 01.11.2013, Diepholz 256

»Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest!«
Gertraud Matthies
Di., 05.11.2013, Schwarme 209

Der »Blaue Reiter«
Klaus Kirmis
Di., 05.11.2013, Syke 156

Norwegen – Faszination zwischen Polarlicht und Mitternachtssonne
Matthias Hanke
Di., 05.11.2013, Stuhr 93

Hits for Kids
Di., 05.11.2013, Weyhe 130

Herzinsuffizienz
Di., 05.11.2013, Bassum 183

Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen
Sabine Speckmann
Mi., 06.11.2013, Stuhr-Varrel 97

Der Dümmer – Natur und Kultur
Sabine Hacke
Mi., 06.11.2013, Weyhe-Leeste 121

Golf von Neapel/Amalfiküste
Klaus Kirmis
Mi., 06.11.2013, Stuhr-Brinkum 93

IT-Servicemanagement und -Sicherheit
Mark-Oliver Würtz
Do., 07.11.2013, Bassum 43

Auf dem Nil und an seinen Ufern
Gert Zittlosen
Do., 07.11.2013, Stuhr-Varrel 93

Die private Pflegeversicherung
Ute Sydow
Do., 07.11.2013, Weyhe-Leeste 129

Dezember

2014



Lesungen

September

Oktober

November

Dezember

Stuhr







Brinkum, Seckenhausen
Belinda Schomann
Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
Tel. 0421 8775100
Fax 0421 8775103
belinda.schomann@vhs-dh.de

Stuhr / Moordeich / Varrel / Heiligenrode
Christa Hopfgarten
Thölstedter Weg 18, 28816 Stuhr
Tel. 0421 562311
Fax 0421 5669826
ChristaHopfgarten@t-online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
28816 Stuhr
Tel. 0421 5695-500
Fax 0421 5695-550
Kultur: Tel. 0421 5695-246
www.stuhr.de
gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro
Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
  Jupiterstraße 1
  28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
  Hauptstraße 48
  28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
  Brunnenweg 2 und Feldstraße 15
  28816 Stuhr-Brinkum
- Förderschule
  Weyhe-Melchiorshausen
  Gartenstraße 6
  28844 Weyhe-Melchiorshausen
- Gut Varrel
  Varreler Feld
  28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
  Danziger Straße 5
  28816 Stuhr-Moordeich
- Grundschule Heiligenrode
  An der Schule 2
  28816 Stuhr-Heiligenrode





Die Bremische Bürgerschaft

Besuch einer Plenarsitzung der Stadtbürgerschaft

Die Bürgerschaft (Landtag) besteht aus 68 Bremer und 15 Bremerhavener Vertreterinnen und Vertretern.
Das Präsidium besteht aus dem Vorstand der Bremischen Bürgerschaft, dem der Präsident, die Vizepräsidentin, der Vizepräsident sowie die Schriftführerinnen angehören.
Die Sitzungsleitung liegt beim Präsidenten, der Vizepräsidentin und dem Vizepräsidenten, die sich dabei abwechseln.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen
Haus der Bürgerschaft, Am Markt 20
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111001

Podiumsdiskussion

»Bürger/-innen fragen – Politiker/-innen antworten« Seniorenbeirat der Gemeinde Stuhr

Alle Bürger der Gemeinde Stuhr sind eingeladen, sich an der Diskussion über die aktuellen Themen für Senioren, aber auch über die politische Zukunft unserer Gemeinde im Vorfeld der Bundestagswahl 2013 zu beteiligen.
Die Fraktionen der im Rat der Gemeinde Stuhr vertretenen Parteien werden sich den Fragen der interessierten Bürger stellen. Moderation: Dagmar Bischof, Seniorenbeirat.

Stuhr
Rathaus, Blockener Straße 6
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Podiumsdiskussion
Kursnummer: 21100001

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Infos gibt es bei Gitta Hülsmeier. Am Fairen Handel interessierte Männer melden sich bitte bei Hans Schüler unter Tel. 0421 5695-231.
Weitere Termine: 29.10., 26.11. und 28.01.14.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 567783

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gitta Hülsmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03115002

Jugendforum: Demokratische Grundrechte

am Beispiel der UN-Kinderrechtskonvention

In der Jugendsamstagswerkstatt wollen wir uns mit der seit 1989 bestehenden UN-Kinderrechtskonvention sowie den Grundrechten, die in unserem Grundgesetz, verankert sind, auseinandersetzen. Ziel ist es deren Bedeutung zu verstehen, sie auf den eigenen Alltag und die Gesellschaft zu beziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.,
Bremer Straße 13
Heinz Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03115001

Brinkum »das Wandelröschen« – Die Brinkumer Geschichtswerkstatt

Brinkum war und ist ein Verkehrsknotenpunkt der Gemeinde Stuhr. Hier verliefen die Handelswege und aufgrund der geografischen Lage des Ortes im Dreiländereck (Kurfürstentum Hannover und Oldenburg und der Freien Hansestadt Bremen) war hier das Hauptzollamt für das Kurfürstentum Hannover vom 16. – 19. Jahrhundert angesiedelt. Die Brinkumer Geschichtswerkstatt möchte den historischen, sozialen und kulturellen Wandel des Ortes festhalten und dokumentieren. Zeitungsartikel, Archivmaterial, Bücher und Zeitzeugen des Ortes bilden die Grundlage. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen, aktiv an der Geschichtsschreibung und Identität ihres Heimatortes mitzuwirken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.,
Bremer Straße 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 09:15 Uhr
18 U-Tage, 54 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101011

Geschichtswerkstatt

Groß Mackenstedt / Heiligenrode

Die Teilnehmenden der Geschichtswerkstatt Heiligenrode treffen sich in unregelmäßigen Abständen.
Geplant ist die Kooperation mit einer polnischen Partnergemeinde, um bisher nicht aufgearbeite Verbrechen im Umfeld eines einstigen KZ-Außenlagers in der Nähe von Wroclaw (Breslau) aufzuarbeiten.
Die Geschichtswerkstatt plant dazu Seminare und öffentliche Veranstaltungen. Termine und Einzelheiten werden in der Presse bekannt gegeben.
Nach Vereinbarung
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9819

Stuhr-Heiligenrode
Kirchengemeinde Heiligenrode,
Alte Pfarrscheune
Elisabeth Heinisch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 21101004

950 Jahre Brinkum

»Zeitreise durch die Jahrhunderte«

Die VHS Geschichtswerkstatt zeigt aus Anlaß der 950 Jahr Feierlichkeiten eine Ausstellung über die letzten Kriegstage in Brinkum. Die Besichtigung des Bunkers im Garten des Mehrgenerationen Hauses ist genauso möglich wie die Aquarelle von Harry Schröder von Altbrinkumer Häusern und anderen historischen Gebäuden der Region.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892241

Stuhr-Brinkum
Mehrgenerationenhaus, Bremer Straße 9
Harry Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03102011

Aber das Leben geht weiter

Dokumentarfilm von Karin Kaper und Dirk Szuszies

Drei polnische und drei deutsche Frauen aus mehreren Generationen, deren Familiengeschichte sich nach Ende des Zweiten Weltkrieges auf dramatische Art kreuzte, setzen bewusst persönlich zum Thema »Flucht und Vertreibung« ein Zeichen der Annäherung. Dies ist Thema des Kinodokumentarfilms, der in der Region um Bremen seinen Ursprung hat. Er erzählt von Heimat, Krieg, vom Überleben in der Fremde und davon, wie die große Geschichte in das Dasein der Menschen hinein blitzt und die Lebensbahnen durcheinanderwirbelt. In Kooperation mit der Kirchengemeinde Stuhr-Brinkum.

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Susanne Christiane Habermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03101003

Familienchronik mit dem Genealogieprogramm PAF 5.2

in Kooperation mit der »MAUS«, Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

Mit Hilfe eines kostenlosen deutschen Programms für Familiengeschichte aus dem Internet lassen sich bequem Familienbögen, Ahnentafeln, Nachkommentafeln, Bilder und Texte zusammenstellen. Dazu werden Ordnungssysteme vorgestellt.
Welche genealogischen Quellen gibt es?
Wie kann ich die Quellen und Orte eindeutig eingeben?
Wie kann ich meine Vorfahren an Datenbanken für Familienforschung schicken, um mit anderen Forschern Kontakt aufzunehmen?
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 26,40 €, Leitfaden: 12,00 €
Kursnummer: 21101001

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.

Der Bürgerfunk ist ein Ort der kulturellen Bildung, Begegnung und Kommunikation. Er unterstützt politische Bildung und fördert Medienkompetenz unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Religion und sozialer Situation. Schwerpunkt in diesem Semester wird das Thema Arbeit und berufliche Bildung sein. Besonders für Jugendliche ist eine fundierte und kompetente berufliche Orientierung heute sehr wichtig. Wir werden Schulen und Ausbildungsbetriebe besuchen und dort mit Schüler/-innen, Azubis und Verantwortlichen Interviews zu ihren Erwartungen und Perspektiven vor Ort führen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3962748

Stuhr-Brinkum
Alte Schule, Jahnstraße 21
Gerhard Liesegang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:00 Uhr
17 U-Tage, 68 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100004

Arbeitskreis Prävention

Im April 2004 hat sich der Arbeitskreis aus der Veranstaltung »Stuhr macht Prävention« gegründet. Die Themen des Arbeitskreises sind vielfältig.
Ziel des Arbeitskreises ist die aktive Information, Veranstaltung von Themenabenden und der Anstoß bzw. die Durchführung von nachhaltigen Präventionsprojekten. Auch soll in Zukunft die Vernetzung ausgeweitet werden.
Die Themenschwerpunkte für dieses Semester werden im Arbeitskreis angeregt, besprochen und festgelegt.
Wir sind ein offener Kreis von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-8091963

Stuhr
Rathaus, Blockener Straße 6
Rebekka Seelig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

Muttersprachlicher Frauentreff: Türkisch

Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«

Alltagsthemen wie Kindererziehung, Kindergarten, Schule und kulturelle Unterschiede stehen im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3065057

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Reyhan Berber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 10:00 Uhr
22 U-Tage, 44 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100701

Muttersprachlicher Frauentreff: Arabisch

Gesprächskreis im Frauencafé »Sie(h)da«

Alltagsthemen, die von den Teilnehmer/-innen festgelegt werden, der Austausch untereinander und die Entwicklung einer eigenen Position stehen im Mittelpunkt dieses Frauentreffs.

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Martyna Dzierzynska
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 80 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100702

Gesprächskreis im Frauencafé

Für Frauen jeden Alters und jeder Nationalität. Zu Kursbeginn werden die Themen abgesprochen. Mit Kinderbetreuung jeden Dienstag von 15:00 bis 18:00 Uhr. Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8983583

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Tanja Mouchawrab
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 15:00 Uhr
23 U-Tage, 92 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03100703

Integrations-Frauengruppe

von Frauen – mit Frauen – für Frauen und ihren Familien

Diese Frauengruppe hat das Ziel Frauen zu unterstützen, die aufgrund ihres Migrationshintergrundes Hilfe bei der Bewältigung des Alltages wünschen um mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Aufgrund anderer Mentalität, Religion, Erziehung, Frauenbild, Sprache und der deutschen Kultur kann es zu Problemen und Hemmschwellen kommen, die wir gemeinsam erkennen und durchbrechen möchten. Hilfe durch die Vernetzung und Unterstützung untereinander ist dabei ein wichtiger Baustein um mehr Selbstwertgefühl und Selbstständigkeit zu erlangen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8090256

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Fathma Atenhahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 15:15 Uhr
17 U-Tage, 68 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03100704

Wo komme ich her? Wo lebe ich jetzt?

Wir betrachten Traditionen, Bräuche und Lebensbedingungen im soziokulturellen Kontext der Geschichte. Wie sind und waren die Lebensumstände im Herkunftsland und wie ist das gesellschaftspolitische System der verschiedenen Herkunftsländer? Wir wollen unsere Wurzeln kennen lernen, damit das Fremde nicht mehr fremd ist, sondern Heimat werden kann. Ziel ist es, einen Ort der Identifikation und Verständigung zu schaffen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V.,
Bremer Straße 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 09:15 Uhr
18 U-Tage, 54 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101009

Frauenrat

Frauen, die in einer Gruppe arbeiten bzw. Ideen haben oder aktiv werden wollen, treffen sich zum Austausch, zur Organisation und zur Koordination verschiedener Aktivitäten. Weitere Termine: 21.10., 02.12.13 und 20.01.14.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 567783

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Gitta Hülsmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03102701

Frauen leben international

PRETILDA
Frauen verschiedener Nationalitäten treffen sich, um sich kennen zu lernen, sich auszutauschen, gemeinsam etwas zu unternehmen und den Kontakt zwischen Frauen mit und ohne Migrationshintergrund zu intensivieren.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892388

Stuhr-Brinkum
Frauentreffpunkt »Sie(h) da«
Inge Rose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 03102703

»Frau trifft sich« – Frauen ab 60

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr
Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen eingeladen mit anschließender Diskussion. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h) da« an der Jupiter-Straße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen.
Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 510534

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Anne Scheen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.08.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 21100701

Die Fantasie ist ewig jung – Bildung und Kultur im Alter

In Deutschland und in den anderen europäischen Ländern werden die Menschen zunehmend älter und die Gesellschaft wird »bunter«. Die Frage nach interessanten Kulturangeboten für Ältere rückt daher in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses. In diesem Arbeitskreis sollen Visionen und Ideen entwickelt werden, wie Kulturarbeit für ältere Bürgerinnen und Bürger unter Berücksichtigung des demografischen Wandels verwirklicht werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 10:45 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100002

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Aktuelle Themen stehen im Mittelpunkt dieses Treffpunktes für Seniorinnen und Senioren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Diepholz bietet dabei seine beratende Unterstützung an jedem 1. Donnerstag eines Monats an. Anmeldung erwünscht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 804867

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Hermann Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101000

»Zieh den Kreis nicht zu klein ...« – Internationaler Tag des Seniorentanzes

Zwölf europäische Länder, Südafrika und Brasilien haben sich zu einer internationalen Arbeitsgemeinschaft Seniorentanz zusammengeschlossen. Seit 1999 gibt es in diesen Ländern immer im Oktober eines jeden Jahres den Internationalen Tag des Seniorentanzes. Tanz ist Ausdruck der Freude und wir wollen an diesem Nachmittag mit verschiedenen Tanzgruppen gemeinsam ein fröhliches Fest mit folkloristischen Tänzen aus aller Welt feiern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Weyhe-Leeste
Tanzschule Laufmann, Zum Irrgarten 8
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101004

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat setzt sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in der Gemeinde Stuhr ein, und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche der Seniorinnen und Senioren hin. Der Seniorenbeirat ist ein wichtiger Partner der Politik, die Attraktivität der Kommune hängt entscheidend davon ab, welche Lebensqualität sie für ältere Bürger bietet. Neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Dabei sind die Wünsche, Anliegen, Vorschläge und die Kritik der älteren Bürger für die Arbeit des Seniorenbeirates sehr wichtig.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Dagmar Bischof / Hans Lüders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21100601

Ungarisch-deutscher Freundestreff

Jo napod – Guten Tag
Die ungarische Sprache ist die einzige nicht-indoeuropäische Sprache, die im mitteleuropäischen Raum gesprochen wird. Woher kommen die Ungarn oder Magyaren, wie sie sich selber nennen? Mit welchen Völkern sind sie verwandt und warum haben die Ungarn drei Nationalfeiertage? Diese Fragestellungen sollen mit den in Stuhr lebenden Ungarn nachgegangen werden, um zu erfahren welches kulturelle Erbe ihnen wichtig ist. Der Arbeitskreis möchte eine Ausstellung der stattgefundenen deutsch-ungarischen Begegnungen in Brinkum ausarbeiten und der Öffentlichkeit präsentieren.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 891415

Stuhr-Brinkum
Lohmannsches Haus
Christa Schöningh
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03100001

Veranstaltung zum Tag des offenen Denkmals

Die Bedeutung von Spielplätzen
Sind Spielplätze es wert erhalten zu werden und wenn ja warum? Kinder verhalten sich oft laut und temperamentvoll auf Spielplätzen und »stören« vielleicht manchmal die Anwohner. Sie sind aber auch Orte der Kreativität und Ausgelassenheit. Alt und Jung sollem im Lernaustausch untereinander die Möglichkeit bekommen, ihre »Spielorte« gemeinsam zu gestalten und ihre gemeindame kulturelle Identität aufspüren. Wir wollen die Natur entdecken, die Historie des Spielplatzes erforschen und miteinander musizieren. Treffpunkt ist der Theo-Wilhelm-Spielplatz in der Theodor-Storm-Strasse in Stuhr-Brinkum.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Theodor-Storm-Straße
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101013

Veranstaltung zum Tag der Regionen

Fotoausstellung: »Kurze Wege – kulturelle Wege«
Fotoausstellung und Mitmachaktionen zum diesjährigen Thema: »Aus der Region, für die Region – Welt der kurzen Wege«.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
Kulturverein »Granatapfel« e. V., Bremer Straße 13
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.10.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03101010

Brinkumer Geschichte zu Fuß mit dem GPS entdecken

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr
Gästeführerin Frau Katja Schauland stellt den Teilnehmern in kleinen Gruppen ein GPS zur Verfügung, dann geht es auf eine spannende Entdeckungsreise durch das 950 Jahre alte Brinkum. Hinter historischen Mauern und Straßennamen verbergen sich unglaubliche Ereignisse und Geschichten. Die studierte Kunsthistorikerin lässt so unseren gewohnten Blick auf den von Autobahnen und Bundesstraßen zugepflasterten Ortsteil relativieren und dadurch seine liebens- und lebenswerten Seiten entdecken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8092672

Stuhr-Brinkum
ZOB
Katja Schauland
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 € vor Ort
Exkursion
Kursnummer: 21111006

Geschichte der Dünen und Naturdenkmäler im Warwer Sand

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Der Gästeführer Christian Seevers entführt die Teilnehmer/-innen bei einem Spaziergang durch die Dünen des Warwer Sandes bis zurück in die Eiszeit. Als Ortsteil mit der geringsten Zahl an Einwohnerinnen und Einwohnern steht in Fahrenhorst die Natur im Vordergrund. Lässt man seine Blicke über die Felder, Wiesen und Wälder schweifen, kann man in die Landschaft eingebettete, verstreut liegende Bauernhöfe erkennen. Ebenso harmonisch fügt sich die in einem Waldstück entstandene Wohnsiedlung in die Geestlandschaft ein. Die Naherholung spielt in Fahrenhorst eine große Rolle. Naturfreunde werden auf ihre Kosten kommen, wenn sie bei einem Spaziergang das Waldgebiet ‚Bradenholz' und ‚Warwer Sand' erkunden.
Fragen zum Kursinhalt und Anmeldung: 0421 4786944

Stuhr-Fahrenhorst
Kirche
Christian Seevers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 € vor Ort
Exkursion
Kursnummer: 21111007

Als Seide noch billiger war als Papier

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Gästeführerin Frau Eva Wolf führt die Teilnehmer/-innen auf eine spannende Reise vom heutigen modernen und weltweit vernetzten Büro hin zu einem ganz privaten Museum für Schreibmaschinen. Die Exponate des privaten Schreibmaschinenmuseums laden zur Besichtigung und zum Verweilen ein. Der Weg von den ersten mechanischen Schreibmaschinen zum Computer ist weit. Die von rastlosen Erfindern in vielen Ländern entwickelten Schreibgeräte belegen eindrucksvoll die Geschichte des mechanischen Schreibens. Lassen Sie sich von der Vielfalt der technischen Ideen und Lösungsvarianten überraschen!
Fragen zum Kursinhalt und Anmeldung: 0421 4786944

Stuhr-Seckenhausen
Sparkasse, Zum Pavillon 1
Eva Wolf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 23.08.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 € vor Ort
Exkursion
Kursnummer: 21111004

Werksbesichtigung Cordes & Graefe

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Der Gästeführerin Frau Eva Wolf ist es gelungen einen Betriebsführungstermin bei Cordes und Graefe in Stuhr-Seckenhausen zu bekommen. Dieser Großhandel für Sanitär, Heizung, Klima und Lüftung mit seinem Installationsbedarf für Gas, Wasser und Heizung hat eine beeindruckende Firmengeschichte aufzuweisen. Da das Firmengelände teilweise auf Stuhrer Gebiet und teilweise auf Weyher Gebiet liegt, stellt sich die interessante Frage, wem die Gewerbesteuern zustehen?
Fragen zum Kursinhalt und Anmeldung: 0421 4786944

Stuhr-Seckenhausen
Cordes & Graefe, Wulfhooper Straße 1 – 5
Eva Wolf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 2,00 € vor Ort
Exkursion
Kursnummer: 21111008

Raumfahrt-Führung

Bremen ist einer der bedeutendsten Raumfahrtstandorte in Europa.
Bei EADS Astrium entstand der europäische Beitrag zur Internationalen Raumstation ISS. Im begehbaren 1:1 Modell des Weltraumlabors Columbus erhalten Sie Antworten auf die Fragen: Wie kommen Wasser und Lebensmittel zu den Astronauten? Wie schläft und forscht man bei Schwerelosigkeit?
Werfen Sie auch einen Blick in die Produktion der Ariane-Raketen, die Satelliten in ihre Umlaufbahn bringen und in den Simulations- und Diagnoseraum, von dem aus Ingenieure in Kontakt mit der Internationalen Raumfahrstation stehen.
Und wissen Sie eigentlich, wie schwer ein Liter Milch auf dem Mond, auf dem Saturn und auf der Venus ist?
Sie werden vor der »Glocke«, Domsheide, nahe des Marktplatzes, mit einem Bus abgeholt und fahren ca. 10 Minuten bis in die Airport Stadt zum EADS Gelände, wo die Themenführung stattfindet.
Anschließend werden Sie wieder zu Ihrem Ausgangspunkt in die Innenstadt gefahren.
Treffpunkt: 13:45 Uhr vor der »Glocke«, Domsheide
Fragen z. Kursinhalt: 0421 511344

Bremen
Eva Rogge
Anmeldung bis 01.10.2013
Sa, 26.10.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 21111098

Bremen
Eva Rogge
Anmeldung bis 18.12.2013
Sa, 25.01.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 21111099

Werksbesichtigung Mercedes Benz

Erleben Sie hautnah, wie ein Mercedes-Benz entsteht! Entdecken Sie, was die Fahrzeuge dieser Marke so einzigartig macht, und blicken Sie hinter die Kulissen einer der modernsten Automobilfabriken weltweit, um die Geburt von SL, SLK, C-Klasse, E-Klasse Coupé oder dem Geländewagen CLK live mitzuerleben. Ihr Werkführer holt Sie per Bus in der Innenstadt am Busparkplatz »Wachtstraße« ab und bringt Sie ins Werk. Hier besichtigen Sie (zu Fuß) in etwa 90 Minuten den Karosserierohbau und die Endmontage einer der Baureihen. Nach der Führung gibt es einen Imbiss mit Getränk im Mercedes-Benz Kundencenter.
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 18. Dezember 2013
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562311

Bremen
Wachtstraße
Christa Hopfgarten
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 14:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,00 €
Exkursion
Kursnummer: 21111009

Norwegen – Faszination zwischen Polarlicht und Mitternachtssonne

Diashow

Am Nordkap möchte wohl jeder irgendwann einmal stehen, dennoch galt auch auf dieser Reise wieder einmal »Der Weg ist das Ziel«. Die sympathischen Hafenstädte Oslo, Bergen und Tromsö fehlen ebenso wenig wie die Stabkirchen oder die verschlafenen Fischerdörfer auf den Lofoten, die auch »Inseln der Götter« genannt werden. Bizarre Berge, bunte Holzhäuser, türkisfarbenes Wasser und schneeweiße Sandstrände erwarten den Besucher. Die Aufnahmen entstanden in verschiedenen Jahreszeiten. Den Abschluss bildet eine Fahrt mit den Postschiffen der Hurtigrute.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bibliothek Stuhr-Brinkum statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0531 2337674

Stuhr
Rathaus, Blockener Straße 6
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110003

Golf von Neapel/Amalfiküste

Ein länder- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

»Kampanien« – so heißt die Region, die am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und Basilicata liegt.
Die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulaneum vermitteln immer noch einen anschaulich-lebendigen Einblick von Leben und Kunst der Griechen und Römer. Die Halbinsel von Amalfi, eine der schönsten Küsten des Mittelmeeres mit traumhafter Panoramastraße entlang der Felsküste und üppigster Vegetation, begeistert mit den Städten Positano und Amalfi. Herrliche verträumte Landschaften charakterisieren die Insel Capri, der Inbegriff von »La Bella Italia« schlechthin. Vorgestellt wird auch das quirlige Neapel, die Hauptstadt Kampaniens am Fuße des Vesuv, in all seiner faszinierenden Widersprüchlichkeit. Anmeldung erforderlich, da ein Pausengetränk angeboten wird.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstraße 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Dia-Vortrag
Kursnummer: 03110002

Auf dem Nil und an seinen Ufern

Filmvortrag

Schöner kann man den Nil, die Lebensader Ägyptens, nicht erleben, als auf einer gemütlichen Dahabeya – komfortablen Kabinenschiffen mit zwei Segeln. Wie in Zeitlupe gleitet die Landschaft vorbei. Auf dieser Kreuzfahrt der etwas anderen Art begegnet man den Menschen, die von und mit dem Fluss leben sowie der einzigartigen Kultur zu beiden Seiten des großen Stroms sozusagen auf Augenhöhe. Selbstverständlich werden alle wichtigen Tempel an der Strecke besichtigt. Am Ende der Reise werden Kairo und die Pyramiden besucht.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Gert Zittlosen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21100002



Plitsch-Platsch-Wasserquatsch

Das Element Wasser fasziniert uns alle immer wieder! Wir wollen wie richtige Forscher die vielen verblüffenden Eigenschaften von Wasser genau unter die Lupe nehmen. Wir untersuchen wacklige Wasserberge, zaubern farbige Zuckerbilder, ergründen das geheimnisvolle Schwarz und experimentieren mit schillernden Seifenblasen.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 413169

Für 4 – 6 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106040

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106041

Für 6 – 10 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106042

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106043

Ein Herbstag im Wald

Kinder wollen den Wald erforschen, mit allen Sinnen erfahren, Abenteuer bestehen, »Schätze« sammeln. Und genau das wollen wir an diesem Herbsttag im Wald erleben – die Natur anfassen, riechen, fühlen, schmecken, entdecken. Denn gerade im Herbst gibt es hier besonders viel zu entdecken. Die Früchte der Pflanzen sind reif, Pilze sprießen hervor, die Blätter sind bunt gefärbt und bilden einen wunderschönen Teppich am Waldboden. Kommt mit mir in den Wald und erforscht dessen unglaubliche Vielfalt.
Mitzubringen: warme, regenfeste Kleidung und feste Schuhe.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 413169

Für 4 – 6 jährige Forscher

Stuhr-Fahrenhorst
Homweg; direkt am Waldrand
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106044

Stuhr-Fahrenhorst
Homweg; direkt am Waldrand
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106045

Für 6 – 10 jährige Forscher

Stuhr-Fahrenhorst
Homweg; direkt am Waldrand
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106046

Stuhr-Fahrenhorst
Homweg; direkt am Waldrand
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106047

Alle Raketen fliegen hoch!

In diesem Workshop fliegt´s uns so richtig um die Ohren. Wir bauen Raketen aus Materialien, die in jedem Haushalt zu finden sind: z. B. aus Dosen und Brausetabletten, Strohhalmen, Luftballons und Teebeuteln. Außerdem probieren wir die Cola-Mentos-Fontäne aus.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 413169

Für 4 – 6 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106048

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106049

Für 6 –10 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106050

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer:00106051

Wir entdecken unseren Körper

Atmung und Blutkreislauf

Unser Körper ist ein hochkomplizierter, perfekt funktionierender Organismus mit vielen optimal aufeinander abgestimmten Organen – ein Wunder der Natur. In diesem zweiteiligen Workshop kannst du erforschen und entdecken , wie dein eigener wunderbarer Körper aufgebaut ist und wie er funktioniert.
Im ersten Teil des Kursus geht es um Atmung und Blutkreislauf (der zweite Teil findet im Februar statt und beschäftigt sich mit Ernährung und Verdauung.) Wieso atmen wir? Wofür brauchen wir Sauerstoff? Und wie gelangt der Sauerstoff dahin, wo der Körper ihn braucht? In vielen spannenden Experimenten und selbstgebauten Modellen lernst du deinen Körper besser zu verstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 413169

für 4 – 6 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106052

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer:: 00106053

für 6 – 10 jährige Forscher

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106054

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Dr. Heike Pabst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106055



Fortbildungsveranstaltungen Haus der kleinen Forscher siehe Beruf, Seite 36.

Eltern-Kind-Kommunikation

Aus der Veranstaltungsreihe »Werkstatt-Erziehung – Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Die Werkstatt Erziehung möchte Ihnen, als Eltern, neue Ideen und Impulse zur Erziehung Ihrer Kinder geben. Sie bietet Ihnen auch Raum, um Ihre Gedanken mit anderen Eltern auszutauschen. Bei der Auftaktveranstaltung steht die Eltern-Kind-Kommunikation im Mittelpunkt. Nicht selten enden Streitgespräche mit knallenden Zimmertüren oder es gibt endlose Diskussionen zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wenn es dazu kommt, kostet es viele Nerven auf beiden Seiten! Wie können Sie in lebendigen Kontakt zu Ihrem Kind kommen?
Fragen z. Kursinhalt: 0421-8400482

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstraße 1
Dorothee Schaefer / Vera Kampling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106231

Drogen in der Pubertät

Aus der Veranstaltungsreihe »Werkstatt-Erziehung – Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Die zweite Veranstaltung aus der Werkstatt Erziehung bietet Eltern die Möglichkeit sich einen Überblick über die meistgenutzten Drogen zu verschaffen. Es gibt Probierer und Wochenend-Kiffer, und solche, die regelmäßig Drogen konsumieren. Der Dozent zeigt Eltern die Chance auf, mit den Kindern und Jugendlichen zu dem Thema ins Gespräch zukommen um Langzeitschäden durch Drogenkonzum zu vermeiden. Fordern Sie den Infoflyer an.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 / 89 32 33

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstraße 1
Michael Elsner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00106232

»Cybermobbing/ Cyber-Bullying«

Informationsabend

Unter Cybermobbing/Cyber-Bullying versteht man, wenn ein Opfer über einen längeren Zeitraum per Medien schikaniert wird. Die Täter – meistens Mitschüler-nennt man Bullys. Bullys beleidigen, bedrohen oder erpressen ihre Opfer entweder direkt oder aber sie versuchen, psychischen Druck auszuüben. Sie verbreiten Gerüchte und sorgen dafür, dass mit dem Betroffenen niemand mehr etwas zu tun haben will. Wo Betroffene Hilfe finden und auf viele andere Fragen, gibt die Referentin an diesem Abend Antworten. In Kooperation mit der Gemeinde Stuhr und dem Arbeitskreis Prävention.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1611361

Stuhr
Rathaus, Blockener Straße 6, Raum 145
Silke Amrhein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03106001

Eine inspirierende Gartentour – Fahrradtour

in Kooperation mit der Gästeführung in Stuhr

Gästeführerin Frau Edith Sindermann begleitet die Teilnehmer/-innen auf einer Radwanderung zu einem Garten- und Landschaftsbaubetrieb und es wird ein privater Kräutergarten angesteuert. Hier besteht die Möglichkeit, sich für seine eigene Hobbygärtnerei mit nützlichen Informationen zu versorgen.
Fragen zum Kursinhalt und Anmeldung: 0421 560639

Stuhr-Brinkum
ZOB
Edith Sindermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 2,00 € vor Ort
Exkursion
Kursnummer: 21111005

Pflegeleichte Gartengestaltung

Inspirierende Entwürfe und konkrete Beispiele

In einem Garten treffen immer verschiedene Bedürfnisse und Wünsche mit den vorhandenen Gegebenheiten aufeinander. Den eigenen Garten für die Zukunft pflegeleichter zu gestalten und zu bepflanzen wird in der heutigen Zeit für viele Menschen immer wichtiger. Mit einer durchdachten Planung können diese Gartenwünsche in einem harmonischen Entwurf optimiert werden, so dass der Garten Schritt für Schritt zum individuellen Traumgarten wachsen kann.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 03114001

Gartenspaziergänge – Einblicke in neu gestaltete Hausgärten

Lassen Sie sich inspirieren von einem bilderreichen Spaziergang durch neue Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden, wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke mit denen sie eine Einheit bilden.
Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen berichtet aus ausgewählten Projekten und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Vortrag
Kursnummer: 21114011

Philosophie U30

für Schüler und Nichtschüler

Dieser Arbeitskreis bietet für alle ein Forum, die sich mit philosophischen Themen beschäftigen möchten. In diesem Semester wollen wir uns mit der fremdsprachigen Presse beschäftigen, um die Symbolfrage jeder Aufklärung: »Was denkt man in Paris?« zu erörtern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Meri Köpsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03107010

Wissen ist Geld – Verbraucherrechte kennen und nutzen

in Kooperation mit dem Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) »Geld und Haushalt« und dem Seniorenbeirat der Gemeinde Stuhr

Die Einkaufswelt ist heute vielseitig geworden. Neben dem Einkauf vor Ort spielen Onlinekäufe, Katalogbestellungen oder Internetauktionen eine immer größere Rolle. Meistens geht dies problemlos vonstatten. Doch was ist, wenn die Ware nicht einwandfrei ist und man reklamieren möchte?
Wie kündige ich Verträge? Welche Daten gebe ich preis? Wer sich im Kaufrecht auskennt und um seine Rechte weiß, kann leichter seine Interessen am Markt behaupten.

Stuhr
Rathaus, Blockener Straße 6, Raum 145
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 21105001

Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen

in Kooperation mit »Geld und Haushalt«, Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) »Geld und Haushalt«

Ob bei Krankheit oder im Alter – gut versorgt möchte jeder gern sein. Doch damit das auch gewährleistet ist, sollte man bereits in gesunden Tagen Vorsorge treffen und sich frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Ernstfall auseinandersetzen. Mithilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Sabine Speckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 21105002

Restaurantknigge

Gutes Benehmen und das Beherrschen zeitgemäßer Umgangsformen sind »in«. Themen dieses Abends sollen sein:

- Tischkultur
- Small-Talk
- Benehmen im Lokal

Der Kurs findet in dem Restaurant »Hotel Bremer Tor« statt. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 20 € plus Getränken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
Hotel Bremer Tor, Syker Straße 4
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.01.14, 18:15 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 03106006



Gespräche über Literatur und Philosophie

In diesem Semester stehen Texte über die »Moderne« im Vordergrund und die »Post«-Begriffe aller Färbungen sollen gemeinsam erarbeitet werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 823720

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Meri Köpsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03201002

Bildungsurlaub Clemens Brentano siehe Seite 68.

Mascha Kaléko – ein Leben in Gedichten

»Die paar leuchtenden Jahre« hat Mascha Kaléko ihre erfolgreiche Berliner Zeit Anfang der 30-er Jahre genannt. Ihre Gedichte und Chansontexte trugen ihr den Beinamen »weiblicher Kästner« ein. Doch bereits 4 Monate nach der Veröffentlichung ihres ersten Gedichtbandes fällt dieser der Bücherverbrennung zum Opfer. 1938 muss sie mit ihrer Familie in die Emigration gehen, erst in die USA, später nach Jerusalem. Mit Humor, Lebensweisheit und Ironie ist es ihr gelungen, nicht nur die Berliner Jahre, sondern ihr gesamtes Leben in ihren Gedichten so widerzuspiegeln, dass man sich dem heiter-melancholischen Charme ihrer Texte nur schwer entziehen kann.
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstraße 1
Annegret Wienberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03201001

Bremen – Das Haus des Reichs

Ein Gesamtkunstwerk der späten 1920er Jahre

Eines der schönsten Bremer Kontorhäuser ist heute Dienstsitz der Senatorin für Finanzen. Als »Nordwollehaus« wurde es 1928-30 vom aufstrebenden Delmenhorster Nordwolle-Konzern als Verwaltungszentrale errichtet. Kunstvolle Fassaden, luxuriöse Marmorhallen im Art-Déco-Stil und aufwändig gestaltete Treppenhäuser zeugen noch heute vom Repräsentationswillen des damals größten europäischen Woll-Imperiums. Glanz und Tragik der späten Zwanziger Jahre werden bei einem Rundgang durch das »Haus des Reichs« lebendig.
Treffpunkt: Haupteingang.

Bremen
Rudolf-Hilferding-Platz 1
Monika Kunze
Anmeldung bis 28.09.2013
Fr, 18.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 21203001

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In einer Einführung befassen wir uns mit Materialkunde, den Prinzipien von Bildaufbau, Bildgestaltung und Perspektive. Gemeinsam arbeiten wir mittels Fotovorlagen von verschiedenen Malmotiven wie Blumen und technischen Objekten wie Gebäuden, Schiffen die wesentlichen Bildelemente heraus und setzen uns mit der Komposition des Bildes auseinander. Der Kursleiter legt das Bild an und erläutert seine Vorgehensweise. So erkennen die Teilnehmenden den Bildentstehungsprozess und setzen die Bildlösungen anschließend selbst ein.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g, fein), Bleistifte (4B), Knetradiergummi, Aquarellstifte, Mallappen/Küchenkrepp, Wassergefäß
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Kunstraum
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 21205002

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als

Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum
KGS, Werkraum
Stefan Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03206003

Schmieden am Gut Varrel

in Kooperation mit dem Förderverein »Gut Varrel«

Wer handwerkliche Techniken des Schmiedens erlernen oder seine Kenntnisse verbessern möchte, ist in der Schmiede des Gut Varrel herzlich willkommen.
Im Rahmen des an diesem Tage stattfindenden Sommerfestes des Fördervereins »Gut Varrel« lernen die Teilnehmer/-innen praktische Arbeiten an Feld-Esse und Amboss.
So 11:00 – 17:00 Uhr
Alle Werkzeuge und Materialien werden gestellt.

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Peter Steinke / Harry Gertz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 21206201

Digitale Fotografie »Landschaftsfotografie«

In Theorie und Praxis

Nach einer theoretischen Einführung sollen folgende Aspekte in praktischen Übungen umgesetzt werden: das attraktive Bild sehen, Perspektive und Aufnahmestandpunkt, Brennweite, Schärfe und Tiefenschärfe, Belichtungseinstellungen. Im Anschluss können die Ergebnisse (bei digitalen Kameras) direkt betrachtet und ausgewertet werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr 18:00 -21:00 Uhr; Sa 10:00 – 13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €, Kleingruppe: 37,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211001

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von September 2013 bis Januar 2014

- Donnerstag, 12.09., 20 Uhr, Gut Varrel
  Justus Frantz – Beethovens Weg in die eigene Klangwelt
- Freitag, 20.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Anne Wylie & Band – Songs and Sounds of Ireland
- Donnerstag, 26.09., 20 Uhr, Gut Varrel
  27. Niedersächsische Musiktage 2013
  Kölner Kammerorchester – „Mozart und Haydn"
- Freitag, 27.09., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Pure Irish Drops – Jubiläumstournee zur 25. Tournee From The Heart Of Ireland – Music of the Midlands
- Mittwoch, 02.10., 20 Uhr, Gut Varrel
  Julia Neigel unplugged – „Gast.Spiel"
- Samstag, 05.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Helmut Debus & Band – „Dreihen un Weihen"
- Freitag, 11.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Josh White Jr. & Richard Smerin – Blues & Folk
- Freitag, 18.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  An Erminig – Musique Celtique de Bretagne
- Freitag, 25.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr
  Allan Taylor – der Songpoet aus England
- Freitag, 15.11., 20 Uhr, Gut Varrel
  Herbstkonzert der Klassischen Philharmonie Nordwest – „Eine Begegnung mit Ludwig van Beethoven"
- Freitag, 6.12., 20 Uhr, Gut Varrel
  Bluegrass Jamboree! – 5. Festival of Bluegrass and Americana Music
- Sonntag, 08.12., 15.30 Uhr, Rathaus Stuhr
  Weihnachtskonzert des Bremer Kaffeehaus-Orchesters – „Weihnachtszauber – Winterträume"
- Sonntag, 05.01., 16 Uhr, Gut Varrel
  Neujahrskonzert des Salonorchesters der Klassischen Philharmonie NordWest


Anne Wylie


Red Tail Ring
Bluegrass Jamboree


Klassische Philharmonie NordWest


Bremer Kaffeehaus-Orchester

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und teilweise über die Nordwest Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421-363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421-5695-244.

Digitale Fotografie »Bildgestaltung«

In Theorie und Praxis

Inhalt dieses Kurses ist die Beleuchtung der künstlerischen, gestalterischen Seite der Fotografie. Bildaufbau, Bildführung, Perspektive sowie die Farbkomposition sind ebenso Schwerpunkte wie die Einführung und die praktische Umsetzung in Gestaltungskomponenten, wie z. B. »goldener Schnitt«, Raumaufteilung, Drittelregel, etc. Die Wirkung einer Aufnahme auf den Betrachter, die Betrachtungsperspektive und die Präsentation einer Fotoaufnahme in verschiedenen Medien wie Drucke, Bildschirmpräsentation und gestalterische Ausarbeitung sind ebenfalls Bestandteil. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit kompakten Digitalkameras als auch für Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet.
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr 18:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 -13:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03211003

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.08.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206001

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Ursula Lüdtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 03206004

Wir nähen unsere Garderobe selbst

Fragen z. Kursinhalt: 0421 801448

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Gisella Wermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03214003

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Gisella Wermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03214004

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Welche Farben stehen mir?

Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönlichen Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf -, können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr, Sa, 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03214005

Kleider machen Leute – Der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und damit mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt. Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr, Sa, 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 03214706



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Rituale für Körper, Geist und Seele

Behutsam spüren Sie Ihre eigenen Kraftquellen auf, in der Stille, in Bewegungsübungen wie Qi Gong, Yoga, Feldenkrais, wie auch mit viel Freude bei tänzerischen Elementen zu afrikanischen und brasilianischen Rhythmen. Es gibt die Möglichkeit, grundlegende Energieübungen für mehr Ruhe und Gelassenheit zu erproben, die sich gut in den beruflichen Alltag integrieren lassen.
Materialkosten: 2 €. Sa. + So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301005

Auftanken für Alltag und Beruf – dem Stress aktiv begegnen

Bei gezielten Körper-Atem- und Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Entspannungstraining nach Jacobson wie auch Autogenem Training nehmen wir unseren Körper bewusst wahr. Die Übungen steigern den Energiefluss, Verspannungen können sich lösen, innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Wir finden wieder zu uns selbst und zu mehr Lebensfreude. Es werden alltagstaugliche Übungen, Techniken und Tipps vermittelt, sodass Sie in die Lage versetzt werden, die für Sie passenden Lieblingsübungen auch in den Alltag einfließen zu lassen.
Materialkosten: 2 €. Sa. + So. jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788810

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Irene Brecklinghaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03301006

Beste Freundinnen Tag – Einen Tag mal richtig relaxen

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Genießen Sie mit Ihrer besten Freundin einen ganzen Tag voller Entspannung und Wohlbefinden... Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich ein auf die unterschiedlichen Arten körperlicher und geistiger Bewegung, die ein ganz neues Körpergefühl vermitteln. Neben Salsa Aerobic, Bodystyling mit Pilates, Stretch und Relax mit Yoga Elementen, stehen einfache Entspannungsübungen, Energieflussübungen, Fantasiereisen sowie eine intuitive Rückenmassage mit Aroma-Ölen auf dem Programm.
Es entstehen 3,00 € Materialkosten.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 08.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: U03302703

Entspannung durch Massage

Sich etwas Gutes tun und entspannen. Sie erlernen die Massage so, dass sie zu Hause angewandt werden kann. Beginnend mit der Fuß- und Fußreflexzonenmassage werden danach Massagetechniken an Beinen, Rücken und Nacken erarbeitet. Begleitend gibt es Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung. Bitte möglichst paarweise anmelden.
Fr, 18:00 – ca. 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 18:00 Uhr und So., 09:00 – ca. 14:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03304008

Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.10.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301026

Qi Gong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301006

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen; z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates wirkt Taijiquan gesunderhaltend und gesundend auf Gelenke und Muskulatur. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg nach Absprache möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 21301005

Taijiquan – Eine Einführung

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 10.10.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03301020

Taijiquan

Fortgeschrittene 1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301024

Fortgeschrittene 2

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03301025

Yoga

Fortgeschrittene

Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden. Einstieg nach Absprache möglich.
Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang (VHS-Schild)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Danziger Straße 5
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 21301004

Yoga

Fortgeschrittene

Für Teilnehmende, die schon mit dem Yoga vertraut sind. Klassische Asanas werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstraße 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 70,00 €
Kursnummer: 21301002

Hatha-Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 03301002

Beckenbodentraining für Frauen

Schnuppernachmittag

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase oder der Gebärmutter. Inkontinenz kann ein Hauptsymptom eines kraftlosen Beckenbodens sein. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 934433

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €; inkl. Pausengetränk
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03302705

Nordic Walking – Kompaktkurs mit Theorie und Praxis

ALFA-Technik

Die Nordic-ALFA-Technik beinhaltet 4 Bewegungsmerkmale: Aufrechte Körperhaltung, langes Armpendeln, flacher Stockeinsatz, angepasste Schrittlänge.
Kursinhalt: Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings, Erlernen der Nordic Walking ALFA-Technik, Trainingssteuerung und -gestaltung, Mobilisation und Aufwärmen, Dehnübungen, Fehlerkorrektur, Informationen über die Ausrüstung.
Skript: 3,00 €. Die Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können auch gegen eine Gebühr von 2,00 € ausgeliehen werden.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 03302002

ZUMBA – Fitness

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Genau das ist das Zumba® -Programm. Ein »Workout«, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:45 Uhr
18 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03302003

Zumba Gold®

Zumba Gold wurde speziell für aktive ältere Menschen entwickelt und ist als Fitness-Einstieg geeignet. Es ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau. Zumba macht viel Spaß und wirkt sich dabei positiv auf Körper und Geist aus.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 10:45 Uhr
16 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €,
Kleingruppe: 73,00 €
Kursnummer: 03302004

Line Dance – ein Schnuppertag

An diesem Schnuppernachmittag können alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben, Line Dance kennen lernen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 894895

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Manuela Kleinecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 03302001

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Ernährung nach dem Stoffwechseltyp

Mit dieser Methode nutzen Sie die innere Weisheit Ihres Körpers. Sie können selbst herausfinden, mit welcher Art der Ernährung Sie sich am besten fühlen: Ob eine Kost mit viel oder wenig Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß, vegetarisch oder mit Fleisch für Sie richtig ist. Je nach Abstammung (nordisch, mediterran,...), Blutgruppe und individuellem Stoffwechsel braucht Ihr Körper eine bestimmte Ernährung. Was für Sie richtig ist, kann für andere völlig falsch sein. Die gleiche Ernährung lässt manche Menschen schlank und fit werden, andere werden träge und nehmen sogar zu. Stellen Sie anhand eines Tests Ihren Stoffwechseltyp fest und erfahren Sie, welche Lebensmittel für Sie die richtigen sind.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 255758

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304005

Eiweiß in unserer Ernährung

In jedem Alter können Sie mit einer ausgewogenen Eiweißversorgung Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Denn Eiweiß macht nicht nur schlank und gesund, sondern baut Muskeln auf, macht uns leistungsfähig und glücklich, sorgt für einen erholsamen Schlaf und lässt uns dabei langsamer altern und schneller schlank werden, macht unser Immunsystem fit und stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit. Der Vortrag zeigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und wie man sie gezielt für das körperliche, geistige und seelische Wohlergehen einsetzen kann.
Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 255758

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Antje Pieratzki
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03304006

Väter kochen mit ihren Söhnen

Gemeinsam Kochen macht Spaß, besonders wenn der Vater mit dem Sohn am Herd steht. Wir kochen an diesem Samstag ein Mittags-Menü, welches vielseitig, pfiffig und gesund ist.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00/5,50 € Erw./Ki.
Kursnummer: 03307011

Gourmetkochen

Weitere Termine: 25.09., 30.10., 27.11., 11.12., 29.01.2014
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
KGS
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 28.08.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03307003

Ein kulinarisches Herbstmenü in 4-Gängen

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen
Cordes & Graefe, Wulfhooper Straße 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307013

Ein Streifzug durch den Orient

Ein Menü in vier Gängen
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Seckenhausen
Cordes & Graefe, Wulfhooper Straße 1 – 5
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 21307012

Tapas ole (1)

Tapas gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Egal ob kalt oder warm, ob mit oder ohne Fleisch, bei einer Auswahl an Tapas ist für jeden etwas dabei. Alle Tapas sind inklusive mit selbstgemachter Sangria, Cocktail, Kaffee und Wasser.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307012

Tapas, Sangria y fiesta (2)

Tapas sind ideal für eine große gesellige Runde und was liegt da näher, als eine Tapas-Party zu veranstalten. Tapas sind für den kleinen Hunger ebenso geeignet als auch in größeren Portionen als Hauptmahlzeit. Hier finden Sie Tipps für Ihre Tapas-Party. Alle Tapas sind inklusive mit selbstgemachter Sangria, Cocktail, Kaffee und Wasser.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307013

Tapas wie im spanischen Urlaub (3)

Tapas, das raffinierte Fingerfood aus Spanien, kennt man aus dem Sommerurlaub, aber auch zu Hause lassen sich Tapas zubereiten. Wir kochen gemeinsam leckere Tapas-Rezepte und holen uns damit den Urlaub nach Hause!
Alle Tapas mit selbstgemachter Sangria, Cocktail, Kaffee und Wasser.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307014

Tapas ist spanische Lebensfreude (4)

Tapas sind kleine und feine Köstlichkeiten aus Andalusien, die als Vorspeise, Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht werden. Gemeinsam wollen wir diesen Genuß entdecken. Alle Tapas mit selbstgemachter Sangria, Cocktail, Kaffee und Wasser.
Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 20,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.12.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 03307015



Sprachen

Plattdeutsch

Plattdüütsch is in!
Wi öövt dat Lesen vun plattdüütsche Geschichten, schrievt un singt tohoop. Hebbt Moot un mookt Jo op de Socken! De Kurs richt sik besünners an Lüüd mit wenig Vörkenntnis.
Fragen z. Kursinhalt: 04221-399204

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Horst-Dieter Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 21426002

Dänisch 5 – A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ist dieser Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre erweitern Sie den vorhandenen Grundwortschatz und erfahren viel über Landeskunde. Dies alles geschieht u. a. in Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art.
Lehrwerk: Vi ses!, Lektion 22
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 21403002

Dänisch 9 – B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mindestens 8 Semestern geeignet.
Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihren vorhandenen dänischen Wortschatz erweitern wollen, dann sind Sie hier genau richtig. In Rollenspielen, Hörverständnisübungen und in der für Dänemark so typischen ungezwungenen Art können Sie hier Ihre Kenntnisse verbessern.
Jeg håber, vi ses!
Vi arbejder med: Av, min arm! Lektion 8
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21403003

Englisch mit Muße – A1

Lehrwerk: Key A
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 48,40 €,
Kleingruppe: 58,40 €
Kursnummer: 03406016

Englisch – A1

Lehrwerk: Fairway 1, Unit 3
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 7
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406006

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 1
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406001

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

Englisch – A2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag, Unit 10
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406008

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406007

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4
Fragen z. Kursinhalt: 0421 270081

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03406009

English Refresher – A2

Lehrwerk: A New Start Refresher A2 (Cornelsen). Kein Unterricht in den Ferien!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstraße 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 21406001

Englisch – B1

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406011

Rundum fit in Englisch – B1

In diesem Kurs stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hörverständnis im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.
Es sind sowohl »neue« als auch »ehemalige« Teilnehmerinnen und Teilnehmer/-innen herzlich willkommen. Sie sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.
Termine: Sa, 14.09., 26.10., 09.11., 14.12.13 und 11.01.2014
jeweils von 09:00 – 14:00 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 87,00 €,
Kleingruppe: 97,00 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 03406005

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406012

Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664
Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406013

Talk, talk, talk – British English – B1

Conversation Course

We will talk about anything and everything in a friendly relaxed atmosphere. The topics of our conversation will be decided by the group. Grammar and vocabulary will be introduced in a supporting way when it es required.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406014

English Conversation – B1/B2

Refresh, improve and use your English! Monday night is English night – why don't you join us?
Lehrmaterial: In conversation B1/B2, Klett-Verlag; Spotlight, u.a.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03406003



English Conversation and Grammar – B2

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt.
Kein Unterricht in den Ferien!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstraße 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 10:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21406004

English Cambridge – B2

Cambridge Advanced.
Es wird locker mit dem Cambridge Material gearbeitet, dabei findet Konversation ständig statt.
Lehrwerk: New Progress to proficiency self – study Students ´s Book
Fragen z. Kursinhalt: 0421 252883

Stuhr
Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstraße 142
Christine Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21406005

Französisch Konversation – B1

Vous avez d'assez bonnes connaissances en français et vous avez envie de parler, lire et faire un peu de grammaire, alors venez vous entraîner dans notre cours! Pour enrichir votre vocabulaire et vos connaissances.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 75,60 €,
Kleingruppe: 85,60 €
Kursnummer: 03408006

Lire et discuter – B1

Es werden Texte zu aktuellen Themen aus Politik, Kultur und dem französischen Alltag erarbeitet und diskutiert.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408003

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire le premier pas vers la lecture tout en révisant quelques questions de grammaire.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Brigitte Helbig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 11:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 21408005

Italienisch 1 mit Muße – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Espresso 1.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 10:45 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 03409601

Italienisch 1 – A1

Lehrwerk: Espresso 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409001

Italienisch 2 mit Muße – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre erlernen wir mit unterschiedlichen Materialien verschiedene Urlaubssituationen sowie Italien mit seiner kulturellen Tradition kennen.
Lehrwerk: Espresso 1, Lezione 4

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 03409602

Italienisch 7 – A2

Lehrwerk: Espresso 2, ab Lektion 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 03409002

Crash-Kurs Norwegisch – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse.
Dieses Seminar soll einen Einstieg in die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ermöglichen und Sie mit den kulturellen

und vielfältigen landeskundlichen Besonderheiten bekannt machen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Kaffeepause
Kursnummer: 21415001

Crash-Kurs Norwegisch 2 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Das Land der Fjorde, Seen und Gletscher bietet nicht nur im Urlaub unvergessliche Erlebnisse, sondern ist auch aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen zunehmend für Arbeitssuchende von Interesse.
Dieses Seminar soll einen erweiterten Einstieg in die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ermöglichen und Sie mit den kulturellen und vielfältigen landeskundlichen Besonderheiten bekannt machen.
Folgendes Lehrwerk sollte vorher beschafft werden: Norsk for deg, Norwegisch (bokmål) für Anfänger (inkl. 2 Audio-CDs), Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528920-8
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 34,00 €,
Kleingruppe: 44,00 €; inkl. Kaffeepause
Wochenendseminar
Kursnummer: 21415002

Norwegisch Konversation – B1

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Raum E 1.8
Tore Malmberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 21415007

Spanisch 1 mit Muße – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 1
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 03422001

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 1
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 03422002

Spanisch 8 – A1

Der Kurs ist ideal für diejenigen, die ihren Ausdruck und ihre Aussprache trainieren möchten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der Satzbildung steht die Konversation im Vordergrund.
Lehrwerk: Caminos 1 neu, Unidad 11.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8094750

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:00 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 03422003

Spanisch 12 – A2

Lehrwerk: Caminos 2 neu, ab Unidad 11.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
José Anibal Velásque Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 03422004

Indefinido o imperfecto? – A2

En estas horas vamos a practicar y profundizar el uso del pretérito indefinido y del pretérito imperfecto, aclarando dudas y haciendo tareas de producción grupal e individual.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Maria Soledad Berghoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,00 €, Kleingruppe: 18,00 €; inkl. Unterrichtsmaterial sowie Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03422013

Spanisch 12 – B1

Lehrwerk: Con gusto B1, Unidad 2.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Maria Soledad Berghoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03422007



PC-Einführung

Sie gehören zu den Menschen, die nicht wissen, wo ein Computer eingeschaltet wird? Möchten Sie gerne im Internet surfen oder Briefe am Computer schreiben? In diesem Seminar lernen Sie es. Ohne jegliche EDV-Vorkenntnisse. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.
Unterrichtstage: Sa. und So. jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 298923

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 59,20 €,
Kleingruppe: 69,20 €; inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501040

PC-Einführung

Fortsetzung
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits den ersten »Schnupperkurs« besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Probleme, die bei den »ersten Erfahrungen« mit dem Computer aufgetaucht sind, können hier in Ruhe gelöst werden. Tipps und Tricks zu Windows werden aufgezeigt und nach Interesse der Teilnehmer/-innen kann ein Einblick in verschiedene Standardsoftware erfolgen. Entspanntes Lernen in angenehmer Atmosphäre.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 298923

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03501041

Windows 7 – Workshop

Arbeiten am eigenen Laptop
Sie besitzen einen neuen Laptop oder beabsichtigen, sich in naher Zukunft einen zu kaufen. Sie möchten mit Ihrem Laptop im Internet surfen und die Möglichkeiten und Funktionen Ihres Rechners besser kennenlernen.
Der Workshop richtet sich vorwiegend an »ältere« Teilnehmer/-innen, die bisher nur über geringe Kenntnisse mit einem Personalcomputer verfügen.
Am ersten Nachmittag werden die Wünsche der einzelnen Teilnehmer/-innen ermittelt.
Anschließend werden die ersten Grundlagen über den PC besprochen bzw. vermittelt, wie: PC-Aufbau, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Programme, z. B. Word Pad, Paint, Taschenrechner
Mit folgenden Themen beschäftigen sich die Teilnehmer/-innen, abhängig von den ermittelten Lernzielen, im Wesentlichen:
2. Nachmittag
Verbindung zum Internet und Surfen: »Googeln«, Suchen nach Informationen, Reisebuchung, Urlaubsplanung, Reisen mit der Deutschen Bundesbahn, Routenberechnung mit dem Auto
3. Nachmittag
Tastatur: Funktions- und Steuertasten, Markieren, Kopieren, Einfügen etc.
Ordner und Dateien, Ordner: Struktur, Einrichten und Speichern
4. Nachmittag
Antiviren-Programm, E-mail-Bearbeitung, versenden, weiterleiten und einfügen. Erstes Kennenlernen von Textverarbeitungsprogrammen wie MS Office Word, Open Office, und Übungen zu den oben genannten Themen
Weitere Termine: 18.11., 25.11., 02.12.2013
Eigener Laptop (mit Betriebssystem Win 7) ist erforderlich!
Fragen z. Kursinhalt: 04221 30914

Stuhr-Varrel
Gutshaus Varrel, Varreler Feld
Heinz-Josef Reher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 37,20 €
Kursnummer: 21501604

Windows 8 Anwenderschulung

Windows 8 von A bis Z

Windows 8 bietet Ihnen nicht nur bunte Kacheln! Lernen Sie in diesem Kurs, was das neue Windows zu bieten hat und wie Sie die neuen Möglichkeiten, von den Apps bis Hyper-V, in Ihrem Arbeitsalltag oder zuhause gekonnt nutzen. Unterrichtstage: Sa, 23.11. und So, 24.11.13 jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Mark-Oliver Würtz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501020

PC-Einführung – Windows 8

Unterrichtszeiten: Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 14:00 Uhr. Skript/Bücherkosten: 17,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.12.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501004

Windows 8

Die neuen Funktionen

Windows 8 hat sich gegenüber Windows 7 stark verändert – nicht nur die Oberfläche. Ein Experte zeigt Ihnen kompakt und konzentriert, welche neuen Möglichkeiten in Windows 8 stecken, und wie Sie in der praktischen Arbeit davon profitieren. Nutzen Sie dieses Know-how und werden Sie schneller produktiv!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501001

Windows 8 Crashkurs

Der schnelle Weg zu mehr Effizienz

Sie setzen schon Microsoft Windows ein – aber was hat sich Microsoft denn nun wieder Neues ausgedacht? Jetzt können Sie sich ärgern und mühsam jeden einzelnen »Felsbrocken« aus dem Weg räumen. Wir empfehlen: Lassen Sie sich in kürzester Zeit von einem Windows-Profi up-to-speed bringen und werden Sie so zum produktiven Windows 8-Nutzer.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 03501019

Sicherheit rund um den Computer und das Internet

Grundlagen für Computereinsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen grundlegenden Überblick über das so wichtige Thema der Sicherheit rund um den Computer und das Internet. Lernen Sie, worauf Sie achten müssen, wie Sie sich vor typischen Bedrohungen schützen können und welche gesetzlichen Regeln bestehen. Hier erhalten Sie eine kompakte Übersicht über alle wichtigen Bedrohungen, Schutzmaßnahmen und Gesetze – verständlich und anschaulich aufbereitet.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03501022

Wertvolle Daten auf dem PC sichern

Im privaten und beruflichen Alltag sind die Themen Datensicherung und Datensicherheit heute extrem wichtig. Welche Datenträger verwende ich zu welchem Anlass? Sind die Daten auch wirklich sicher gespeichert? Was kann alles schief gehen?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den sicheren Umgang mit allen Arten von Dateien und den heute gebräuchlichen Datenträgern. Die übersichtliche Ordnung auf den Datenträgern, das Erzeugen eigener Ablage- bzw. Ordnerstrukturen, das Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern, der sichere Umgang mit Datenträgern (interne- und externe Festplatte, CD, DVD, USB-Sticks und Speicherkarten) stehen im Mittelpunkt des Kurses. Zudem werden Tipps und wichtige Hinweise zum Kauf der verwendeten Datenträger gegeben.

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Computerraum
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Kursnummer: 21501001

»Willkommen in der Apple-Welt«

Sie spielen mit dem Gedanken sich einen Apple Mac anzuschaffen (Neueinsteiger/Windows-Umsteiger) oder sich ein iPhone oder iPad zuzulegen? Bei diesem Vortrag erklären wir Ihnen, was Sie dabei beachten müssen, welche Vorteile und Möglichkeiten welche Geräte haben, was diese kosten und welche Ausstattung und Version für Sie am besten geeignet wäre. Inhalte: Konzeptvergleich Windows und Mac; Kompatibilität zu Windows; Viren-Anfälligkeit und Systemsicherheit; Programm-Vielfalt; die Apple-Betriebssysteme OS X (Mac) und iOS (iPhone/iPad); Funktionen und Einsatzbereiche; Geräte-Übersicht (Mac, iPad, iPhone etc.); Kostenvergleich; Vorteile und Einschränkungen. Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.08.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: S03501009



Apple iPhone & iPad – Grundkurs für Einsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone, iPad und iPod Touch. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.
Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet, persönliches E-Mail-Konto einrichten; Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Kontakte, Kalendereinträge und Erinnerungen anlegen; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11./18./25.09.13, jew. 18:00 – 21:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501016

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 02.11.13, 09:00 – 12:15 Uhr
So, 03.11.13, 10:00 – 13:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501007

Apple iPhone & iPad – Vertiefungskurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone, iPad oder iPod Touch noch besser kennen und erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen optimal nutzen können. Neben hilfreichen Anwender-Tipps zu Mail, Kontakte, Kalender und Safari werden die Möglichkeiten und Funktionsweise von iCloud ausführlich erklärt. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer austauschen und Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen kann.
Inhalte: Erweiterte Einstellungen und Tipps & Tricks zur besseren Bedienung; Safari, Mail, Kalender und Adressbuch optimal nutzen; Musik, Filme, Fotos und Daten importieren, exportieren und austauschen; alles rund um iCloud (Einstellungen, Funktionsweise, Backup); Synchronisieren mit iTunes (auf dem PC oder Mac); Office-Dokumente lesen, bearbeiten und erstellen. Grundkenntnisse in iOS sollten vorhanden sein.
Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 5 oder höher).

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04./11./18.12.13, jew. 18:00 – 21:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501018

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:15 Uhr
So, 26.01.14, 10:00 – 13:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501008

Erste Schritte mit dem Apple MacBook oder iMac

Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen und seine Funktionen optimal nutzen. Außerdem erfahren Sie alles zum Thema »Kompatibilität zu Windows« und welche Apple-Programme für welche Anwendungsbereiche am besten geeignet sind.
Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems OSX; Datei- und Ordner-Struktur; Finder und Vorschau; Verbindung mit einem WLAN-Netzwerk herstellen; Anschluss eines Druckers; Konfiguration uund Bedienung von Mail, Adressbuch (Kontakte), Kalender und Safari (Browser); Windows-Kompatibilität; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte das eigene Apple MacBook oder den eigenen Apple iMac mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 14.09.13, 09:00 – 12:15 Uhr
So, 15.09.13, 10:00 – 13:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501014

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23./30.10./06.11.13, 18:00 – 21:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501006

Apple Mac OSX – Aufbaukurs 1

»Die tägliche Anwendung«

Sie haben ein Apple MacBook oder iMac und möchten die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten in der täglichen Anwendung optimal nutzen.
Inhalte: Übersicht der Systemeinstellungen; Launschpad und Mission Control; Anlegen und Einrichten einer persönli-

chen Apple-ID; App-Store und Software-Aktualisierung; TimeMachine (Datensicherung); Nachrichten und Facetime; Office auf dem Mac (Kompatibilität und Programm-Alternativen); Funktionsübersicht und grundlegende Bedienung von iTunes, iPhoto und iMovie; Tipps und Tricks; Empfehlungen zu weiteren Programmen.
Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein.
Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 28.09.13, 09:00 – 12:15 Uhr
So, 29.09.13, 10:00 – 13:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501010

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13./20./27.11.13, 18:00 – 21:15 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501015

Apple Mac OSX – Aufbaukurs 2

»Programme auf dem Mac«
Sie arbeiten bereits seit einiger Zeit mit Ihrem Apple MacBook oder iMac und möchten gerne iTunes, IPhoto und iMovie näher kennenlernen, Office-Dokumente auf dem Mac erstellen, mit nur wenigen Klicks eine tolle Einladungskarte gestalten oder sogar mit Windows auf dem Mac arbeiten? Dann finden Sie hier die gewünschten Antworten.
Inhalte: iTunes (Musik, Filme und Hörbücher kaufen, verwalten und freigeben), iPhoto (Fotos verwalten und bearbeiten, Fotobücher und Karten selbst erstellen); iMovie (mit 3 Klicks zum schnellen Urlaubsfilm, Videos importieren, Video-Schnitt Grundfunktionen, Filme bereitstellen und brennen); Office auf dem Mac (Übersicht der Programme / Vorschau auf Pages, Numbers und Keynote), Windows-Installation auf dem Mac (Bootcamp, Parallels etc.).
Grundkenntnisse in OSX sollten vorhanden sein. Bitte das eigene Apple MacBook oder den Apple iMac mitbringen.
Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 12:15 Uhr und So. 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501011

iTunes – Medienverwaltung auf dem Apple Mac oder Windows PC

Sie haben einen Apple MacBook oder iMac oder auch ein Windows Laptop? Vielleicht sogar auch einen iPod, ein iPhone oder iPad? Dann können Sie mit iTunes ganz leicht und komfortabel Ihre Musik, Hörbücher, Filme, Serien etc. verwalten, organisieren, importieren, exportieren und mit Ihrem Mobilgerät synchronisieren. In diesen Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert und welche umfangreichen Möglichkeiten Ihnen iTunes bietet.
Inhalte: Grundlagen und Funktionsweise von iTunes; Medien (Musik, Filme, Serien, Hörbücher etc.) importieren, exportieren, verwalten und organisieren; eigene Wiedergabelisten anlegen, Musik-CDs brennen, Medien mit iPod , iPad oder iPhone synchronisieren; den iTunes-Store als Medien-Kaufhaus und Videothek nutzen; Tipps und Tricks für die tägliche Anwendung.
Es sind solide Computer Grundkenntnisse erforderlich.
Bitte das eigene Apple MacBook/iMac oder Windows Laptop mit installiertem iTunes (!) mitbringen und sofern vorhanden auch iPod, iPad oder das iPhone.
Unterrichtstage: Mi. 15.01., 22.01. und 29.01.14 von 18:00 – 21:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €
Kursnummer: 03501017

Textverarbeitung Word 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Fr., 17:00 – 21:00 Uhr, Sa., 09:00 – 15:00 Uhr;
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee;
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502003

Textverarbeitung Word 2010 – Modul 2

Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Word-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Fr., 17:00 – 21:00 Uhr, Sa., 09:00 – 15:00 Uhr;
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee;
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502008

Word 2013 – Schulung

Der sichere Umgang mit Ihren Dokumenten

In diesem Kurs lernen Sie die Arbeit mit Word 2013 von Grund auf kennen. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Programms für eine erfolgreiche Textarbeit. Dabei zeigt Ihnen ein erfahrener Office-Trainer anhand von kleinen, nachvollziehbaren Beispielen, wie Sie Word im Alltag gewinnbringend einsetzen.
Unterrichtstage: Sa. 09.11. und So. 10.11.13 jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €, Kleingruppe: 72,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03502015

Serienbriefe mit Word 2010

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen.
Folgende Inhalte sind geplant:

- Serienbrief-Assistenten nutzen
- Adressen anlegen, bearbeiten
- Druckfelder einfügen
- als E-Mail versenden
- Drucken

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnissen.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich;

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €; inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar
Kursnummer: 03502010

Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Frauen

Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen Funktionen arbeiten und einfache Berechnungen in Tabellen selbst erstellen.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 20,40 €,
Kleingruppe: 25,40 €; inkl. Pausenkaffee;
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 03502703

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtstage: Do. 19.09., 26.09., 24.10. und 31.10.13 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr; Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtstage: Do. 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.13 jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr;
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 03502007



EXCEL 2013

Lernen Sie die neuen Funktionen kennen
Steigen Sie von Excel 2007/2010 in diesem Kurs in kürzester Zeit auf Excel 2013 um und lernen Sie die Neuerungen kennen.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03502011

Powerpoint 2013

Lernen Sie die neuen Funktionen kennen
Dieser Kurs ist für alle, die sich schnell mit den Neuerungen von PowerPoint 2013 vertraut machen möchten. Ein Präsentationscoach und PowerPoint-Profi wird Ihnen in diesem Kurs eine kompakte Übersicht der neuen Funktionen anhand praktischer Beispiele darstellen. So wird aus Umstiegsfrust Erneuerungslust!

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03502005

Outlook 2013

Lernen Sie die neuen Funktionen kennen
Die Neuerungen von Outlook 2013 werden Ihnen in diesem Kurs an praktischen Beispielen vorgeführt. Dabei hilft Ihnen ein Outlook-Experte, Ihre Arbeiteffizienz bei E-Mails, dem Kalender, Aufgaben und Kontakten schnell und gezielt zu verbessern. Aus Ihrem zunächst etwas ratlosen »Ist das wirklich Outlook?« wird bald ein »inniges« Verhältnis zur neuesten Version dieser Kommunikations- und Organisationssoftware.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03502013

LEGO Robotik

Roboter bauen und programmieren von 8 – 88 Jahren
In diesem Kurs erfahren Sie spielerisch die Grundlagen der Konstruktion und Programmierung von autonomen mobilen Robotern anhand von LEGO Mindstorms Robotik Baukästen. Sie konstruieren Ihren eigenen Roboter und lernen diesen mit Hilfe einer einfachen grafischen Programmierumgebung so zu programmieren, dass dieser verschiedene kleine Aufgaben löst. Es werden Windows-Grundkenntnisse aber keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt. Ein eigener Laptop ist nützlich, jedoch nicht notwendig. Die LEGO Robotik Baukästen werden für die Veranstaltung gestellt. Eigene Baukästen sowie ein Laptop können mitgebracht werden.
Unterrichtstage: Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 298923

Stuhr-Brinkum
Lego Education Innovation Studio (LEIS), Feldstraße 15 (Grundschule)
Henning Brandt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €, Kleingruppe: 72,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 03500004

Ihre erste Webseite

Erfolgreich planen, bauen, online gehen
Dieser Kurs vermittelt Ihnen in wenigen Stunden das notwendige Rüstzeug für den erfolgreichen Start in die Online-Welt. Ein erfahrener Web-Worker begleitet Sie dabei von der Idee über die ersten Planungsschritte, der Auswahl der richtigen Plattform und Werkzeuge bis hin zur Veröffentlichung Ihrer ersten eigenen Web-Präsenz.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
IT-Team
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €, Kleingruppe: 28,40 €; inkl. Pausenkaffee.
Tagesseminar
Kursnummer: 03502016

Digitale Fotografie »Grundkurs«

In Theorie und Praxis
Nach einer theoretischen Einführung in die Aufnahmetechnik mit einer Digitalkamera soll vor allem der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund stehen. Die Aufnahmetechnik für verschiedene Aufnahmesituationen soll in praktischer Fotografie geübt und verfestigt werden. Schwerpunkte sind die Einstellungen der Kamera für qualitativ optimale Ergebnisse, die Belichtungstechnik mit verschiedenen Aufnahmeprogrammen und die Einstellungen der Verschlusszeit und der Blende für Belichtung, Schärfe und Tiefenschärfe. Ein kleiner Exkurs in die Bildgestaltung ist inklusive. Der Kurs ist für Einsteiger und Aufsteiger mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen gedacht und sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex-Digitalkameras geeignet. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.10.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501030

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501032

Digitale Fotografie »Fortgeschrittene«

In Theorie und Praxis

Gedacht ist der Kurs für Fotointeressierte, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen und sich in der digitalen Fotografie weiterentwickeln möchten. Eine Vertiefung in die digitale Bilderfassung, die fotografische Belichtung und aufnahmetechnische Bildkorrekturen gehören ebenso zu den Schwerpunkten, wie die Aufbereitung der Bilddateien über die Bildbearbeitung bis hin zum gewünschten fotografischen Ergebnis. Die theoretischen Erkenntnisse sollen in praktischen Übungen umgesetzt und verfestigt werden. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen mit kompakten Digitalkameras, als auch für Besitzer von Bridge- und Spiegelreflex- Digitalkameras geeignet. Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen!
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr und
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 43,00 €, Kleingruppe: 48,00 €; inkl. Skript und Pausenkaffee.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501031

Fotobuch gestalten – mit dem eigenen Laptop

In diesem Kurs befassen wir uns mit den folgenden Inhalten:

- Vorbereitung (Anbieterauswahl, Fotografieren, Sortieren)
- Buch anlegen (Format und Ausstattung – Foto-Buch in 3 Minuten)
- Titelgestaltung und Buchaufbau
- Sinnvolle Seitengestaltung und eigene Seitenlayouts festlegen
- Schmuckrahmen, Cliparts und Hintergründe
- Umgang mit Texten (Schriftart, -größe und -farbe festlegen)

Ein eigener Laptop ist erforderlich.
Weitere Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2013
Fragen z. Kursinhalt: 0421 80937722

Stuhr-Moordeich
Lise-Meitner-Schule, Computerraum
Hella Hahm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 55,80 €, Ein eigener Laptop ist erforderlich.
Kursnummer: 21501002

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom. Einstellbeispiele zum Fotografieren. Hardwareanforderung von PC und Drucker. Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC und Ausdruck von Musterbildern. Erstellung eines Fotobuchs. Im Kursentgelt ist ein Gutschein für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten.) Weitere Kursinhalte: Übungen für das Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC, Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC. Informationen und Installationshilfen kostenfreier Bildbearbeitungsprogramme. Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) sollten mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Unterrichtszeiten: Fr. 18:00 – 21:15 Uhr, Sa. 09:00 – 15:30 Uhr.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €, Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501013

Tastschreiben am PC

Keine Ermäßigung möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstraße 1
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 55,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03504001


Weitere EDV-Kurse in Stuhr siehe Beruf, Seite 43.


Buchführungskurse siehe Beruf, Seite 48.

Weyhe







Meike Lahusen
Fachbereiche Kulturelle Bildung,
Sprachen, Computer & Co.
Am Walde 18, 28844 Weyhe
Tel. 0421 8099728
Mobil 0171 1446942
Fax 0421 805220
lahusen@t-online.de

Birgit Struthoff
Fachbereiche
Gesellschaft und Gesundheit
Leester Straße 51, 28844 Weyhe
Tel. 0421 892207
birgitstruthoff@gmx.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de



Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
Tel. 04203 71-0
Fax 04203 71-142
Kultur: Tel. 04203 71-228
Internet: www.weyhe.de
E-Mail: rathaus@weyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 15:30 Uhr
Do. 08:30 – 12 Uhr
sowie 14 – 17:30 Uhr
Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo
Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
Do. 07:30 – 18:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Bei Abwesenheit der jeweiligen örtlichen Leitung vertreten sich Frau Struthoff und Frau Lahusen gegenseitig.

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:
- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp

Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Altes Rathaus, Leeste, Henry-Wetjen-Platz 4 bei der Kirche Leeste, weißes Gebäude, VHS-Räume in der 1. Etage, Eingang: Gebäuderückseite vom DRK- und Notärztlichen Dienst
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weideufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).



Von Niedersachsen nach Auschwitz

Die Ausstellung zeigt die verschiedenen Stufen und die Besonderheiten der Verfolgung und des planmäßigen Genozids der Sinti und Roma in Deutschland und speziell in Niedersachsen. Bereits 1938 und 1940 erfolgten planmäßig Verhaftungswellen, die für viele den Tod in Konzentrationslagern zur Folge hatte. Eingegangen wird auch auf die Problematik der Bestrafung der Täter und der Wiedergutmachung für die Opfer. Auch die Geschichte der »Zigeuner« vor dem Nationalsozialismus wird anhand niedersächsischer Quellen dargestellt. Die Ausstellungseröffnung in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und dem Arbeitskreis »Runder Tisch gegen Rechts« findet am 24.01.13 statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
Rathaus
Sa, 09.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Ausstellung
Kursnummer: 12101007

Flucht und Vertreibung Teil 1

Im Rahmen der Geschichtswerkstatt wird das Thema bearbeitet. Dieser Film schildert das Schicksal von Flüchtlingen und Vertriebenen in den Jahren zwischen 1939 und 1945. Zwangsumsiedlungen als Folge des Hitler-Stalin-Paktes, die Deportation deutscher Volksgruppen nach dem Angriff Hitlers auf die Sowjetunion, die massenweise Flucht von Deutschen vor der heranrückenden Roten Armee sowie die Folgen britischer und amerikanischer Luftangriffe auf Dresden, werden von Zeitzeugen und durch historisches Filmmaterial vor Augen geführt. Mit anschließender Diskussion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101010

Flucht und Vertreibung Teil 2

Im Rahmen der Geschichtswerkstatt wird das Thema bearbeitet. Der Film zeigt : Die kriegsbeteiligten Mächte entwickelten verschiedene Konzeptionen zur Teilung Deutschlands und zur Aufteilung ihrer Einflusszonen in Europa. Ein Rückblick zeigt die Auswirkungen dieser Entscheidungen für die betroffene Zivilbevölkerung. Millionen Flüchtlinge und Vertriebene wurden in die westlichen Besatzungszonen und in die Bundesrepublik Deutschland integriert, nachdem sie ihre Heimat verlassen mussten. Eine wichtige Grundlage zu dieser Integration war die Charta der Heimatvertriebenen. Mit anschließender Diskussion.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101011

Geschichtswerkstatt Weyhe 1

In der neu eingerichteten Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht, dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101001

Geschichtswerkstatt Weyhe 2

In der neu eingerichteten Geschichtswerkstatt Weyhe soll die vielfältige Geschichte der Gemeinde Weyhe und ihrer einzelnen Ortsteile in Arbeitsgruppen langfristig erforscht , dokumentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12101006

Einführung in die Elternarbeit für Migranten

mit Arabisch als Muttersprache

Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migranten aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschulkinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch

beim Schulbesuch unterstützen können. In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Syke-Hunte Weser.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.09.13, 11:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 12100702

Interkultureller Frauen gesprächskreis

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe
Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen diskutieren unter der fachlichen Leitung wechselnder Dozenten politische, wirtschaftliche, pädagogische und kulturelle Themen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808297

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 14:30 Uhr
18 U-Tage, 72 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12100701

Debattierkreis für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Frauen aus verschiedenen Ländern und mit guten Deutschkenntnissen debattieren unter fachlicher Anleitung über politische, wirtschaftliche und soziokulturelle Fragen und aktuelle tagespolitische Themen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892207

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100705

Muttersprachlicher Frauentreff – Arabisch

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 15:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12100706

»Mein Migrationsweg in Deutschland«

in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe
Migration ist auf der globalen Ebene ein andauerndes Phänomen der Weltgeschichte. Abgesehen von den Migrationsmotiven und den damit verbundenen politischen und gesellschaftlichen Konsequenzen wird Migration auf der individuellen Ebene meist als ein biographischer Umbruch erlebt, der mit Verlusten und Unsicherheiten in allen Lebensbereichen verbunden ist. Migration bedeutet für einen Menschen den Verlust von Heimat, Familie, Freunden und noch vieles mehr. Das gewohnte soziokulturelle Umfeld der Muttersprache wird verlassen und das frühere Leben wird aufgegeben. In diesem Gesprächskreis werden Frauen dabei unterstützt, den schwierigen Prozess der Migration besser zu verstehen, um letztlich die Migration auch als Chance zu sehen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2776864

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Maria Jose Sanchez de Brand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 9:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 12101702

Die Wurzeln pflegen, um die Flügel ausbreiten zu können

Die Verarbeitung von Migrationsbelastungen – in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe
Für Frauen, die bereits den Kurs »Mein Migrationsweg in Deutschland« besucht haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2776864

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Maria Jose Sanchez de Brand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 9:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101703

Gesprächskreis »Guttun macht Schule«

in Kooperation mit dem SoVD Kirchweyhe
Unter fachlicher und pädagogischer Leitung diskutieren die Teilnehmenden Fragen der Arbeit mit leseschwachen Schülern, der speziellen Unterstützung von Kindern mit Migrationshintergrund und der Zusammenarbeit von Senioren und Kindern bzw. Jugendlichen.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12100002

Zukunftwerkstatt Weyhe

Gesundheit und Pflege
Engagierte Bürger bringen Ideen ein und erarbeiten in Zusammenarbeit mit Fachleuten Konzepte z. B. zur Förderung der medizinischen Versorgung, der Altenbetreuung, der Entwicklung neuer Wohnformen und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements in der Gemeinde Weyhe. Die Termine und der jeweilige Kursort werden in der regionalen Presse bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787700

Weyhe
Rita Wegg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.09.13, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12101009

Die Welt der Steine – Betriebsbesichtigung

in Kooperation mit den Gästeführerinnen Weyhe

Wir lernen viele unterschiedliche Steinarten kennen, ihre Besonderheiten der Verarbeitung, ihre unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten und Pflege. Wir besichtigen dazu die Firma Rossittis – die Natursteinmarke in Dreye.
Treffpunkt ist die Kirchweyher Straße 135 in Dreye. 2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Dreyhe
Erika Christmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12111021

Schönes Weyhe

unterwegs auf dem neuen Rundweg

Wilfried Meyer nimmt die Teilnehmer/-innen mit auf den 33 km langen neuen Weyher Rundweg, der von den Gästeführerinnen erarbeitet wurde. Das kann allerdings nur in zwei Etappen geschafft werden.
Vielleicht möchten manche dann die nächste Weyhe-Tour mitmachen. Der Vortrag bietet allen, die aus gesundheitlichen oder zeitlichen Gründen keine Radwanderung machen können, die Möglichkeit, die Weyher Sehenswürdigkeiten kennenzulernen. Nur einige Beispiele: Kirchweyher Bahnhof, Museumslok, Wittrocksee, Alte Weser, Wieltsee, Kirchweyher Kirche, Ellernbruch, Wassermühle, Lahauser Spieker, Böttchers Moor, Mühlenkampgelände.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8984664

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Wilfried Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 24.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12111020

Der Dümmer – Natur und Kultur

Der Dümmer ist nicht nur Wassersport- und Urlaubsparadies im Landkreis Diepholz, sondern auch ein Lebensraum für viele Tierarten. Die Leiterin des Dümmer-Museums und Dieter Tornow, der Kreisnaturschutzbeauftragte, stellen die Vielfalt und Schönheit dieses bedrohten Lebensraums vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 921925

Weyhe-Leeste
KGS, Kleines Forum
Sabine Hacke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12101101

Myanmar – ein Land im Aufbruch

Myanmar gehört zu den am wenigsten entwickelten Ländern, aber es ist nicht arm sondern einfach. Jahrzehnte lang war das frühere Birma verschlossen und unzugänglich, aber langsam beginnt ein Demokratisierungsprozess. Der Bildervortrag über dieses wenig bekannte Land bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur, die vielfältige Natur und er zeigt Menschen, die trotz der Armut Lebensfreude und Zufriedenheit ausstrahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 03.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 12110030

»Feuer am Eyjafjallajökull«-

Island und seine Vulkane

Am 14.04.2010 wird Peter Fabel um 4:12 Uhr in Island von Rettungsmannschaften geweckt, innerhalb von nur sechs Minuten verlässt er den Hof in Richtung Sammelstelle. Niemand weiß zu diesem Zeitpunkt etwas Genaues – nur, dass einer der großen Vulkane unter dem Gletscher aufgewacht ist. Nach der Evakuierung kehrt er mit den Bauern zurück auf die Farm. Die Angst, dass der Hof unter der Asche begraben wird, ist deutlich zu spüren. Er hat das seltene Glück, den Vulkan von der ersten Minute an zu beobachten. In seiner neuen Islandreportage stehen die Vulkane Islands mit neuen faszinierenden Bildern im Mittelpunkt.
Fragen z. Kursinhalt: 04175 802550

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Aula, Hauptstraße 99
Peter Fabel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12110008

Unbekanntes Nordzypern

Nordzypern: Das sind die Nordküste mit kleinen Orten und dem touristischen Zentrum Girne, die Bucht von Famagusta mit aufstrebendem Tourismus und großen Hotels, viele historische Stätte wie Salamis oder Soli, das Fünffingergebirge mit drei Burgen, die auf den Gipfeln thronen und vielen Wanderwegen, die dünn besiedelte Karpazhalbinsel mit ihren wilden Eseln, Blumenteppiche und Farbenpracht im Frühling, die geteilte Hauptstadt, die im

Norden Lefkosa heißt, kleine Orte wie Kumyali, wo versucht wird, den Reisenden die echte, ursprüngliche zyprische Kultur nahe zu bringen…

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Rita Schumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110029

Madeira – Blumeninsel im Atlantik

Der Bildervortrag nimmt die Teilnehmer mit auf eine Wanderung auf die Blumeninsel mit ihrer subtropischen und teils endemischen Vegetation, wildromantischen Schluchten und Vulkanen und ausgeklügelten Bewässerungskanälen und einer Jahrhunderte alten, vielfältigen Geschichte, die sich auch in den malerischen Ortschaften widerspiegelt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 808391

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Hartwig Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12110028

Kuba – Sonne, Salsa, Kommunismus!

Das ist Kuba! Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Bilderreise in das Land des Zuckerrohrs, der Zigarren und des Rums. Die Farbenpracht und die Lebensfreude , die die Insel und Ihre Menschen ausstrahlen, wirken ansteckend.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12110031

So kommunizieren Frauen erfolgreicher

Obwohl Sie genau wissen, was sie wollen, fühlen Sie sich im Gespräch mit einem Mann »untergebuttert«? Wo Männer klare Ansagen machen, suchen Frauen häufig nach einem diplomatischen Weg, um es allen Recht zu machen. In diesem Seminar werden »Weichspüler« in der weiblichen Kommunikation und die Unterschiede im Gesprächsverhalten von Männern und Frauen herausgearbeitet. Geschlechtertypische Phrasen, das Wirkungsmittel Stimme und die Körperhaltung sind Gegenstand des Seminars wie Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 22.09.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Frauen
Kursnummer: 12106013

Rhetorik für Frauen

Eine kurze Rede bei einem offiziellen Anlass oder gar einen Vortrag vor einer größeren Gruppe zu halten, treibt Ihnen die Schweißperlen auf die Stirn? Ob beruflich, privat und in der Öffentlichkeit: Hier lernen Sie, sich souverän zu behaupten. Den Teilnehmerinnen werden Grundlagen für den Aufbau und das Halten von Reden vermittelt. Weiterhin wird der bewusste Umgang mit Körpersprache, Atmung, Stimme, Gestik und Haltung geübt. Rollenspiele und Übungen stärken das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen, die am Ende des Seminars eine kurze freie Rede halten.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Dozententeam / Bianca Belouanas
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.10.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Frauen
Kursnummer: 12106714

Ich bin – ich kann – ich will

Selbstsicherheit ist der Schlüssel zum Erfolg

Haben Sie auch häufig das Gefühl von anderen übervorteilt zu werden? Lassen Sie sich leicht von eigenen Entschlüssen abbringen? Fällt es Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen? Unsicherheit und Ängste führen oft zu Minderwertigkeitsgefühlen, fehlendem Durchsetzungsvermögen und sozialem Rückzug. Sie behindern selbstbestimmtes Handeln und schwächen die Ausstrahlungskraft. Machen Sie Schluss damit! Werden Sie sich über den Wert Ihrer Persönlichkeit bewusst und übernehmen Sie Verantwortung für ein Leben in eigener Regie.
Es werden Methoden und Techniken zur Stärkung des Selbstwertgefühls vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie eigene Unsicherheiten und Ängste erkennen und bewältigen können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Sonja Pade
Info und Anmeldung: Wochenendseminar
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12107002

Selbstbewusst durch bewusstes Sprechen

»Eigentlich würde ich ja gerne…, aber ich muss noch…« Diese oder ähnliche Formulierungen sind uns wohl allen vertraut. Es sind die alltäglichen Worte, die ganz unbemerkt, einen negativen Einfluss auf unser Leben und erleben haben und es unnötig erschweren. Häufiger als wir ahnen, verwandelt die heimliche Kraft dieser Worte das Gesagte – in das Gegenteil was wir tatsächlich fühlen oder mitteilen wollen. Durch den Gebrauch solcher Begriffe verhindern wir die Befriedigung unserer wahren Bedürfnisse und die Erfüllung unserer Wünsche.
Dieses Seminar bietet Gelegenheit zur Veränderung. Verschiedene Beispiele und Übungen regen dazu an, sich der Vielschichtigkeit sowie der Irreführung umgangssprachlicher Begriffe bewusst zu werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.01.14, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12107010

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen

Gefühle sind die Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme. Das Seminar zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen können.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12107003

Frau sein – Mann Sein

In unseren Beziehungen existiert ein Potenzial von Angenommen-Sein, aber auch von Wachstum und tiefer Nähe. Doch wie kommt es, dass dieses Potenzial kaum gelebt wird? Unsere Beziehungen werden meistens bestimmt von Kontaktschwierigkeiten, von Konflikten, vom Alltag, von Unzufriedenheit und Missverständnissen. In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das sich Selbst Erkennen in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen.
Themen des Seminars:

- Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau
- Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen
- Beziehungen als Spiegel zu sich selbst
- Von Freundschaft, Liebe und Projektion
- Das Männliche und das Weibliche

Weyhe
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12107714

Vom Alltagskonflikt zum Mobbing

Konflikte gehören zum Alltag. Sie sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens – auch am Arbeitsplatz. Entscheidend ist daher, wie mit dem Konflikt umgegangen wird. In dem Vortrag wird die Entwicklung eines Konfliktes bis hin zum „Mobbing“ ebenso dargestellt, wie die Interventionsmöglichkeiten. Hierdurch soll verdeutlicht werden, dass Konflikte nicht zwingend destruktiv verlaufen müssen, sondern – bei einem richtigen Umgang mit ihnen – zukunftsorientiert sinnvoll genutzt werden können. Der richtige Umgang mit Konflikten beinhaltet damit auch stets die Chance für positive Veränderungsprozesse.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Kursnummer: 12105008

Rituale der Trauerarbeit und Sterbebegleitung

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen. MitarbeiterInnen in Pflegeberufen können das nicht, sie sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert. Aber wie kann man solchen hohen emotionalen Herausforderungen begegnen? Gefühle wie Mitleid oder Trauer kann man nicht einfach »ausschalten«, wenn sie da sind, sind sie da und »überkommen« einen. Was können wir im Angesicht des Sterbens tun? Wie gehen wir mit Trauer u. Berührtsein um? Wie begegnen wir den Angehörigen von Verstorbenen? Das Seminar ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 12107004

Rund und schön – kein Widerspruch!

Rund und schön, das ist kein Widerspruch, sondern eine Herausforderung, den eigenen Körper und dessen Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen. In diesem Seminar geht es um das Erspüren folgender Fragen: Was bringt mein Innerstes zum Strahlen? Was möchte ich nach außen darstellen und verkörpern? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie sich selbst und Ihren Körper annehmen und sich dem Leben mit Ihrer ganzen Pracht, Schönheit und Fülle zeigen. Sie benötigen lediglich etwas Mut, sich einmal neu anzuschauen und auszuprobieren!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum,
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 58,00 €,
Kleingruppe: 68,00 €
Frauen
Kursnummer: 12107709

Schluss mit Single über 40

Viele Frauen über 40 sind unfreiwillig Single. Gemäß der Devise" eine Frau über 50 wird eher vom Blitz getroffen, als dass sie einen Mann findet" fügt sich ein Großteil der Frauen in das vermeintliche Schicksal der Partnerlosigkeit. Wenn Ihnen daran gelegen ist, nicht nur ihre persönliche Sichtweise genauer zu überprüfen, sondern auch ungewöhnliche Wege kennen zu lernen, Ihrem Single-Dasein Adieu zu sagen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 12.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12107712

Vitamine für die Seele – entspannen und wohlfühlen

Unser Körper braucht Vitamine um gesund zu bleiben. Und unsere Seele? »Vitaminmangel« der Seele dämpft Freude und Hoffnung. Er lässt Zweifel wachsen und Vertrauen schwinden. In diesem Seminar finden Sie alles was Sie für eine »Vitaminkur« der Seele benötigen. Zehn »vitaminhaltige« Portionen, ansprechend zubereitet, stärken die Widerstandskraft und fördern die geistige Vitalität. Sie werden erleben wie positiv sich die Dosierung auf Ihr Leben auswirkt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893827

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Sonja Pade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.12.13, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12107009

Selbsterfahrung Pilgern

Ein Bericht mit einem Bildervortrag von persönlichen Pilgererfahrungen auf dem schweizerischen und spanischen Teil des Jakobsweges. Tipps und Antworten für Interessierte und Teilnehmende, die selbst überlegen zu pilgern, haben die Gelegenheit etwas über die physischen und psychischen Grenzerfahrungen beim Pilgern zu hören und sich auszutauschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12108004

Einkommensteuererklärung praktisch

Für viele ist die Abgabe der Steuererklärung mit großem Aufwand verbunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie tun müssen. In diesem Kurs werden Themen wie Grundlagen der Erklärung, Abgabefristen, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Sonderausgaben, und Vorsorgeaufwendungen behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12105006

Einkommensteuererklärung – einfach und verständlich

Verstehen Sie Ihre eigene Steuererklärung? Für viele ist dieses Thema ein Buch mit sieben Siegeln. Das muss nicht sein. In diesem Seminar klären wir die wichtigsten Punkte der Einkommensteuererklärung wie Aufbau, Einkunftsarten, Einkünfte aus nicht selbständiger Arbeit, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Veranlagung und Tarif, Vorsorgeaufwendungen leicht und verständlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 163926

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Markus Stier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12105004

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze ab 1.9.2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3065

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105007

Testament – auch für junge Familien?

Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, den Erbvertrag, Enterbung, Pflichtansprüche und Vor- und Nacherbschaft sowie das neue Erbschaftssteuerrecht.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3065

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105005

Erfolgreich Forderungen eintreiben

Nichts ist ärgerlicher als nicht bezahlte Rechnungen. Was Sie alles im Zusammenhang mit der Erstellung der Rechnung und Beitreibung der ausstehenden Forderung bis hin zur effektiven Zwangsvollstreckung beachten müssen – hierüber informiert Sie der Vortrag. Die Änderungen des Zwangsvollstreckungsrechtes zum 01.01.2013 und die sich hieraus ergebenden Konsequenzen werden selbstverständlich ausführlich erörtert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 707550

Weyhe, Hotel Kirchweyher Hof
Ivonne Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12105002

Doppelkopf für Einsteiger/-innen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel, das in Deutschland sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 41,00 €
Kursnummer: 12100001

Gestärkt durch die dunkle Jahreszeit mit Ausdrucksmalerei

Das abnehmende Tageslicht lädt ein zu Innenschau, Besinnung, zum Suchen und Finden des inneren Lichtes, das uns durch die dunkle Jahreszeit tragen kann. Durch Ausdrucksmalerei mit Aquarellfarben versenken wir uns in uns selbst, entdecken unsere Gedanken und haben mehr Kontakt zu unserem Selbst. Über das Gestalten können wir uns ausdrücken. Wir können uns innerlich ausbreiten und Raum einnehmen, um gestärkt in das neue Jahr einzutreten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es entstehen Kosten für Materialien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum,
Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Info und Anmeldung: 14-täglich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €, Kleingruppe: 40,00 €. Es entstehen Kosten für Material.
Kursnummer: 12107713

Funkschein: Prüfungsvorbereitung zum beschränkt gültigen Funkbetriebszeugnis (SRC)

Das Funkbetriebszeugnis (SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am Sprechfunk auf See mit UKW-Geräten teilnehmen zu dürfen. Es ist jede/r Schiffsführer/in gleichzeitig Funker/in und muss demnach ein solches Befähigungszeugnis nachweisen.
Nebenkosten: ca. 70,00 € Ausbildungs- und Prüfungsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren von ca. 82,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 27 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12100009

Bootsführerschein

Prüfungsvorbereitung zum Sportbootführerschein See (SBF See)
Der amtliche Sportbootführerschein See ist ein international gültiger Führerschein, der zum Führen von Sportbooten auf Seeschifffahrtsstrassen mit einer Antriebskraft von mehr als 3,68 KW (5 PS) berechtigt. Der Lehrgang dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden Kenntnisse aus den Fachgebieten Navigation, Seemannschaft, Gesetzes-, Wetter- und Motorenkunde vermittelt. Die praktische Ausbildung und die Prüfungen (Theorie und Praxis) werden in Bremen u. a. auf der Weser durchgeführt und ein Prüfungstermin findet nach Absprache mit den Teilnehmern statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2508

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Michael Schomaker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 33 U-Std., 115,50 €,
Kleingruppe: 125,50 €
Kursnummer: 12100006

Sportbootführerschein See

(SBF See)
Für Sportfahrzeuge mit mehr als 11,4 KW (15 PS) Motorleistung wird auf den Seeschifffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland der amtliche Sportbootführerschein See benötigt. In diesem Vorbereitungskurs auf die Prüfung werden die Themen Navigation, Seeverkehrsrecht, Wetter und Seemannschaft behandelt. Die Prüfung, Theoretisch und Praktisch, findet beim Prüfungsausschuss Bremen statt. Zum Erwerb des Sportbootführerschein Binnen, im Anschluss an den SBF-See, informiert der Kursleiter.
Zusätzliche Kosten. ca. 200,00 €. Diese Kosten beinhalten das Unterrichtsmaterial, ein Ärztliches Zeugnis, die Praxisausbildung und die Prüfungsgebühr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 531878

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Andreas Bierstedt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €,
Kleingruppe: 120,00 €
Kursnummer: 12100019



Hinter die Kulissen des Weyher Theaters geschaut

in Kooperation mit den Gästeführerinnen der Gemeinde Weyhe

Niedersachsens größtes Privattheater einmal von der anderen Seite.
2,00 € sind direkt bei der Gästeführerin zu bezahlen. Anmeldungen und weitere Infos bei Erika Christmann unter 0421 803232.

Weyhe-Kirchweyhe
Marktplatz
Erika Christmann
Info und Anmeldung: 0421 803232
Sa, 28.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Exkursion
Kursnummer: 12201002

Experimentelle Acryl-Malerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 12205002

Malen und Gestalten mit Farben

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim Weyhe-Lahausen

Wir experimentieren mit Farben, Formen und gestalten kleine und große Kunstwerke.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Marianne Sfalanga
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.08.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 12205003

Fotos mit Mut zur ungewöhnlichen Sichtweise

Menschen mit Spaß am fotografischen Experimentieren sind hier richtig. Alte Sehweisen sollen über Bord geworfen werden. Der Mut zu neuen, eigenen Standpunkten, Perspektiven und Blickwinkeln kann entdeckt werden, damit sich die eigene Wahrnehmung und Selbstbewertung und somit die Fotos ändern.
Freitag theoretische Einstimmung und Vorbereitung, Samstag Foto-Exkursion und Donnerstag ausführliche Fotobesprechung.
Bitte mitbringen: Analog-, Digital- oder Kompaktkamera, Speichermedium oder Film(e) 200 – 400 ASA/ 36 Aufnahmen, Gebrauchsanweisung, Batterie/Akku.
Materialkosten je nach Verbrauch: ca. 5 €.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Harald Schwörer
Anmeldung bis 01.10.2013
Fr, 11.10.13, 18:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 12.10., 10:00 – 16:45 Uhr,
Do, 17.10., 18:00 – 21:00 Uhr
3 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €, Script 2,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12211002

Scrapbooking – geben Sie Ihren Fotos den passenden Rahmen

Verstecken sich Ihre Fotos noch immer auf der Festplatte? Dann lassen Sie doch Ihre schönsten Fotos entwickeln und bringen Sie diese mit. Verschiedene Werkzeuge, Stempel und Dekopapiere können Ihre Fotos besonders zur Geltung bringen und sie können Ihre Erinnerungen lebendig halten. Arrangieren Sie tolle Fotoalben oder gestalten besondere Geschenkideen, wie z. B. Leporellos, Kalender, Keilrahmen und vieles mehr. Fotos (und Fotoalben, wenn vorhanden) bitte mitbringen. Es entstehen Materialkosten, Werkzeug und Zubehör werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 785700

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Ines Jödecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 12205022

Scrapbooking – Tolle Geschenkideen mit Fotos

Sie möchten zu Weihnachten gerne etwas Persönliches verschenken? Dann lassen Sie sich von der Vielfalt des Scrapbooking überraschen. Am besten bringen Sie Ihre Fotos mit und probieren einmal aus, wie sich mit verschiedenen Schablonen, Stanzen, Stempeln und Dekopapieren Ihre Fotos besonders zur Geltung bringen lassen. Egal, ob kleine Minialben, Leporellos, Kalender oder Gutscheine, es gibt viele Möglichkeiten, Fotos auf kreative Art gestalten.
Fotos bitte mitbringen. Es entstehen Materialkosten, Werkzeug und Zubehör werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 785700

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Ines Jödecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 12205023

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Zum Einführungsabend bitte schon vorhandenes Material mitbringen. Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw., zur Verfügung.
Der Einführungsabend ist Bestandteil des Kurses.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend:
Do, 12.09.13, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 17.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 23 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 12214001

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend:
Do, 12.09.13, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 18.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 23 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 12214003

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Der Einführungsabend ist Bestandteil des Kurses.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend:
Do, 21.11.13, 19:30 – 20:15 Uhr
Di, 26.11.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 23 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 12214002

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Einführungsabend:
Do, 21.11.13, 20:30 – 21:15 Uhr
Mi, 27.11.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 23 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 12214004

Ein Nähkurs auf jede/n zugeschneidert!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial, sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Leeste
KGS, Nähraum
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 63,00 €
Kursnummer: 12214005



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Die private Pflegeversicherung – Sinn oder Unsinn?

Auch junge Menschen müssen sich Gedanken über die Bezahlbarkeit von Pflege bei Krankheit oder im Alter machen. Mit der jetzigen gesetzlichen Pflegeversicherung sind viele Leistungen nicht vollständig abgedeckt, so dass für die betroffenen Personen ein nicht unbeträchtlicher Eigenanteil zur Pflege geleistet werden muss. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen einer privaten Pflegeversicherung auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3978421

Weyhe-Leeste
Alte Wache, Saal
Ute Sydow
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12306003

Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken

Die Betreuung von Demenzkranken stellt Angehörige jeden Alters vor große praktische und emotionale Probleme. Es werden verschiedene Themen rund um die Betreuung besprochen und Hinweise auf Hilfsmöglichkeiten in der Gemeinde Weyhe gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893835

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Barbara Hebrock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12306002

Demenzerkrankungen

Erscheinigungsbild und Behandlungsmöglichkeiten

Weyhe
Dr. Christoph Mattheis
Do, 12.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304009

Weitere Veranstaltungen s. Seite 20

Gedächtnistraining für Senioren und Seniorinnen

in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Gemeinde Weyhe

Durch verschiedene Übungen stärken wir unsere geistige Vitalität und steigern unsere Gedächtnisleistungen im Alltag.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Maike von Ahsen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.13, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302027

Gedächtnistraining für Jede/-n

Ein Einblick in ganzheitliches Gedächtnistraining. Es funktioniert Nichts ohne unser Gehirn. Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken sind einige der kognitiven Fähigkeiten, die trainiert werden.
Der ganzheitliche Ansatz sieht Körper, Geist, Seele und das Gehirn mit den beiden Gehirnhälften (Hemisphären) in einem Zusammenspiel. Deshalb sind Techniken, die es ermöglichen die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, ebenso Bestandteil der einzelnen Kursabende wie auch eine Anleitung zu körperlicher Bewegung und Entspannungsübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 8855

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Renate Koch-Tuitje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12300001

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Renate Koch-Tuitje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12300002

Zahnimplantate – Möglichkeiten und Risiken

Zahnimplantate sind ein wichtiger Bestandteil moderner Zahnmedizin, aber sie sind nicht für Jede/-n geeignet. Eine Zahnärztin und ein Zahntechniker erläutern an Bildern und Modellen Fragen der Diagnostik, der medizinischen und technischen Voraussetzungen sowie unterschiedlicher Implantatsarten.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801903

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Dr. Roswitha Pilz-Montserrat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin steht noch nicht fest, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304007

ADHS/ADS – homöopathische Behandlungsansätze

Jede Schulklasse hat inzwischen ihre mit dem ADS/ADHS abgestempelten Kinder. Tendenz steigend. Was früher noch »Zappelphillip« oder »Träumerle« hieß, ist heute für manche Familie eine Diagnose, die bei einigen einen schwierigen Leidensweg mit sehr starken Medikamenten mit sich zieht. Der homöopathische Weg kann einer der Mosaiksteine einer hilfreichen Behandlung ohne Nebenwirkungen sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 784671

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Roland Hillermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin steht noch nicht fest, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304024

Schüßler-Salze und Antlitzanalyse

Der Oldenburgischer Arzt, Dr. med. Schüssler stellte im Körper zwölf besonders wichtige Mineralsalzverbindungen fest. Da jedes Salz eine bestimmte Funktion im Stoffwechsel wahrnimmt, kann man seine Mangelzustände an bestimmten Zeichen, wie Hautbeschaffenheit, Absonderungen oder Hautausschläge – insbesondere im Gesicht – erkennen. Die zwölf Mineralsalze nach Dr. Schüssler werden vorgestellt. Sie erhalten Informationen über Wirkung, Anwendung, Auswahl, Potenzierung und Dosierung.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304002

Entschlacken und Entgiften mit Schüßler-Salzen

Als Schlacken bezeichnet man häufig »Stoffwechselblockaden«, die bei der normalen Arbeit des Organismus oder bei dessen Überbelastung anfallen. Ein verschlacktes Gewebe kann seiner eigentlichen Aufgabe, die Zellen zu ver- und entsorgen, nicht in ausreichendem Maß nachkommen. Entgiftung und Entschlackung erfolgen über Leber, Darm, Niere, Haut und das Lymphsystem. Zu jedem der genannten Organe werden Ihnen Wege der Reinigung vorgestellt. Nach Dr. Schüssler kurbeln die Mineralsalze den Fett- und Eiweißstoffwechsel an, bringen Säure-Basen wieder ins Gleichgewicht und transportieren Schlacken aus dem Körper.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304006

Hits for Kids

Schüßler-Salze für Babys und Kinder

Schwerpunkt sind die 12 homöopathischen Basissalze nach dem Oldenburger Arzt Dr. Schüßler. Es werden die wichtigsten Kinderkrankheiten von A bis Z und deren Behandlung angesprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Raum E 06 (Anbau)
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304016

Homöopathie bei Kindern und Säuglingen

Gerade bei sehr jungen Menschen kann die Heilkunst der Homöopathie besonders gut wirken. Diese sanfte Therapieform wird in der Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern immer beliebter. Nach einer Einführung über Anwendung und Wirkungsweise der Homöopathie werden besonders häufig eingesetzte Mittel vorgestellt, die man z. B. bei Erkältungskrankheiten (fieberhafte Infekte, Schnupfen, etc.) sowie bei Säuglingen und Kleinkindern häufig vorkommenden Beschwerden (z. B. Windeldermatitis, Zahnungsbeschwerden) anwenden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12304029

Aromatherapie im Alltag

Rund achtzig unterschiedliche Duftöle sollen bei Krankheiten helfen – von Zahnschmerzen bis hin zu Herzproblemen. Eine aromatherapeutische Behandlung soll nicht nur bei schweren körperlichen Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Lungenentzündung ratsam sein sondern insbesondere auch bei psychischen oder psychosomatischen Problemen: Schlafstörungen, Stress,

Angst, Depression seien mit Hilfe der Öle wirksam zu behandeln. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen der Aromatherapie an verschiedenen Aromen auf.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12304044

Rheumatischer Formenkreis – Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für dutzende verschiedene Erkrankungen des Organsystems »Bewegungsapparat«. Das Spektrum der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist weit. Anhand des Beispiels »Rheumatoide Arthritis« sollen Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung und Linderung der Schmerzen aufgezeigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12304015

Fit durch den Winter – wie stärke ich mein Immunsystem?

Husten, Schnupfen, Heiserkeit erwischt fast jeden von uns mindestens einmal im Jahr. Generell sind Erkältungen im Herbst und Winter besonders häufig, da wir uns mehr in geschlossenen, häufig schlecht gelüfteten Räumen aufhalten und die Ansteckungsgefahr steigt. Unser Organismus muss sich ständig mit verschiedenen Erregern auseinander setzen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, das Immunsystem zu stärken und Grippe und Erkältung mit natürlichen Mitteln vorzubeugen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12304041

Ein Tag für die Füße

Grundlage der Reflexzonentherapie ist die Annahme, dass im Fuß alle Bereiche des Menschen ihre zugeordneten Stellen haben, die Reflexzonen. An den Reflexzonen des Fußes wird mittels besonderer Daumen und Fingertechniken ein Impuls ausgelöst. Die Selbstheilungkräfte des Körpers werden aktiviert und die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen begünstigt. Sie erhalten Informationen zur Fußreflexzonentherapie. Geschichte, Anwendungsmöglichkeiten und Körperreaktionen werden erläutert. Im praktischen Teil werden Ihnen einige wohltuende Entspannungsgriffe gezeigt, die Sie bei sich oder auch bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 535943

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Martina Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12304013

Qi Gong zur inneren Balance

Qi Gong kann den Energie-Fluss regulieren, sanft Blockaden abbauen und die Atmung harmonisieren sowie die Arbeit der inneren Organe und das Gleichgewicht unterstützen. Zudem können Gelenk- und Muskelschmerzen gelindert und die Beweglichkeit gefördert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301011

Taijiquan – entspannt und gelassen mit Taijiquan

Taijiquan fördert die Entspannung von Muskeln und Nerven, macht die Gelenke geschmeidig, verbessert die Blutzirkulation und bewirkt so eine gute körperliche und geistige Gesundheit. Es führt zu mehr Entspannung und Gelassenheit. 1.Teil der Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ching
Fragen z. Kursinhalt: 04203 782898

Weyhe-Kirchweyhe
KGS, Anbau
Maike Hoyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 20:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301004

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00
Kursnummer: 12301002

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die

geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301019

Yoga für Fortgeschrittene

Durch Yoga lernen wir, bewusster mit unserem Körper umzugehen und dadurch die eigenen Kräfte besser zu nutzen. Die Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Der Rücken wird gestärkt und auch die Psyche. Eine Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Weyhe
Gesundbrunnen, Pestalozzistraße 1
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12301013

Yoga 55 Plus – jung bleiben

»Du bist so jung, wie Deine Wirbelsäule beweglich ist«. Yoga kennt kein Alter, man kann jederzeit damit beginnen, egal wie alt oder wie beweglich man ist. Yoga sorgt bei regelmäßigem Üben für die Gesunderhaltung des Körpers. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit aus dem Körper. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und die Vitalität wird verbessert. Die weit verbreiteten Rückenprobleme können positiv beeinflusst werden.

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Sylvia Huuk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 12301006

Yoga 1 Slow

Ruhige und präzise Übungen, verbunden mit dem Atem, führen zurück zum Körper und bringen den Geist zur Ruhe. Meditation und Pranayama (Atemübungen) runden die Stunden ab. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 12301106

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 12301108

Yoga 1 – 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301107

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301101

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 17:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301100

Yoga 2

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301022

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12301023

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Lemkemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.12.13, 18:15 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301102

Hatha-Yoga – eine Einführung

Durch leichte und einfache Bewegungsübungen die Beweglichkeit erhalten und erweitern, Verspannungen auflösen und Rücken- und Gelenkbeschwerden erleichtern. Mit dem Erlernen einer verbesserten Atmung und damit kombinierten Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit sowie das gesamte Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301018

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703840

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12301008

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.14, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00€
Kursnummer: 12301009

Yoga für die Konzentration – für Eltern und Kinder

Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 € (Erw.)/12,00 € (Ki.)
Kursnummer: 12301105

Yoga und Qi Gong auf dem Stuhl

Dieser Schnupperkurs ist für Menschen gedacht, die gerne Yoga und Qi Gong praktizieren möchten, die jedoch nicht auf dem Boden liegen können. Mit leichten Übungen und fördern wir die Beweglichkeit und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Meike Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12301103

Yoga statt Burnout – Schnupperseminar für Männer

Im Alltag nehmen sich auch Männer immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse und kommen durch berufliche wie private Verpflichtungen nicht zur Ruhe. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Bezug zu sich selbst und dem eigenen Körper verloren geht und Warnsignale nicht erkannt werden. Yoga bietet einen ganzheitlichen Weg zu körperlichem und seelischen Wohlbefinden. Koordination, Beweglichkeit und Entspannung des Körpers werden über verschiedene Übungen erlernt und können nach und nach helfen, Stress und seinen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 4786660

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Wolfgang Sigle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 12301104

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur führt zu körperlich-seelischer Entspannung. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810214

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301028

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12301050

Bewegung und Entspannung

in Kooperation mit dem Behindertenwohnheim

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen wird das Wohlbefinden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2212

Weyhe-Lahausen
Behindertenwohnheim, Schlehenkamp
Elke Nickel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.09.13, 17:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 12301010



Wohlbefinden durch Klangschalen und Gongs – Klänge erleben und genießen

Entspannung und Stressbewältigung durch die wohltuende Wirkung der Klänge und Schwingungen von Klangschalen und Gongs erfahren. Ein wenig Abstand vom Alltagsstress gewinnen, zur Ruhe kommen, sich selbst erleben, in Einklang kommen. Kennenlernen der Peter-Hess Klangmassage zur Entspannung und Gesundheitsförderung. Zum Einstimmen auf das Wochenende einen klangvollen Nachmittag erleben.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 952030

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Martina Böttcher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12301047

Hawaiianisches Fliegen – Entspannung durch Bewegung

Hawaianisches Fliegen ist eine Schulung von Koordination, Körperwahrnehmung und Rhythmusgefühl. Dadurch kommt es zur Entspannung sowie auch zur Verbesserung der körperlichen Leitungsfähigkeit. Im Tanz mit Hingabe zur hawaianischen Musik führen fließende Bewegung zum Abschalten vom Alltag.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12301045

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Teilnehmenden können ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper, für die eigene Bewegung steigern. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede/-r erforscht seine ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.10.13, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €
Kursnummer: 12302006

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.13, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302007

Feldenkrais Workshop – schmerzfrei zubeißen

Durch kleine, sanfte Bewegungen lernen Sie Ihren Mund, Kiefer und Halswirbelsäule kennen und lernen diesen Bereich schmerzfrei und genießerisch zu bewegen und bisher störende Bewegungsmuster auszuschalten.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12302010

Feldenkrais Workshop – schwungvoll auf den Füßen

Genießen Sie es nach diesem Workshop auf leichteren Füßen zu gehen und sich doch fest mit der Erde verbunden zu fühlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12302011

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

für Anfänger/-innen

Sanftes Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln.
Auch mit Hilfe von Kleingeräten und Therabändern wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich. Auch für AnfängerInnen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302018

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Intensives Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilateselementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437927

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302017

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302016

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302028

Weyhe-Lahausen
Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302029

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 10:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12302019

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule



Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.10.13, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302025

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste
KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12302004

Rund und Fit Schnupperkurs

Endlich wieder sich bewegen und mit leichten Bewegungen wieder zum Sport finden! Durch Dehnen, Stretching und Körperwahrnehmung mobilisieren wir den gesamten Bewegungsapparat wieder, bringen den Kreislauf in Schwung. Mit Spaß und Musik in lockerer Atmosphäre (ohne beschämenden Blicke anderer) bekommen wir wieder Lust auf mehr Bewegung und fühlen uns besser.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437476

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Kerstin Heusmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.14, 9:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302037

Rund und Fit 1

Fragen z. Kursinhalt: 04203 437476

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Kerstin Heusmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 9:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302035

Rund und Fit 2

Bewegung für Bewegungsmuffel

Fragen z. Kursinhalt: 04203 437476

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Kerstin Heusmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 9:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12302036

Gesund und Fit

Rückhalt und Fitness

Effektive Übungen mit fetziger Musik aus dem Core- und Pilates-Training sowie der neuromuskulären Rückenschule zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Trainingseinheiten mit Therabändern und Bällen zur Stärkung der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Herz-Kreislauftraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen und kurze Massagen für Schulter und Nacken. Für Anfänger/-innen geeignet. Bei gutem Wetter mit Nordic Walking.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12302020

Beweglich bleiben – Stuhlgymnastik

Ältere Menschen oder Menschen mit Kniebeschwerden können trotz eingeschränkter Beweglichkeit im Sitzen ihren Körper mit einfachen Übungen kräftigen und lockern. Durch häufige Wiederholungen wird auch das Herz/Kreislaufsystem angeregt und die Durchblutung gefördert.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Maike von Ahsen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 12302026

Stretching

Stretching ermöglicht dem Körper ein hohes Maß an Flexibilität zu erreichen, um wieder geschmeidig durch den Alltag zu gleiten. Es ist ein gutes Training für den täglichen Gebrauch und strafft den Körper. Die Übungen führen zur Entspannung und inneren Ruhe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Andrea Bäkefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.10.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 12301046

Nordic Walking – Eine Einführung

Nordic Walking ist das beste Outdoor-Training. Es stärkt Herz und Kreislauf und trainiert die gesamte Muskulatur.
Wir erlernen über Theorie, Praxis und Technik den genauen Einsatz der Stöcke bei aufrechter Körperhaltung und angepasster Schrittlänge. In lockerer Atmosphäre, bei frischer Luft, auf Asphalt und im Wald werden die Sinne gestärkt. Mobilisation, Aufwärmen, Auslockern, Dehnen sowie Fehlerkorrektur sind selbstverständlich. Vorhandene Stöcke bitte mitbringen, evtl. können Stöcke auch gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Erstes Treffen wird am Weyher Bahnhof im VHS-Gebäude sein.
montags und mittwochs

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Kerstin Heusmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 9:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12302033

Nordic Walking für Fortgeschrittene

In lockerer Atmosphäre, bei frischer Luft, auf Asphalt und im Wald werden die Sinne gestärkt. Mobilisation, Aufwärmen, Auslockern, Dehnen sowie Fehlerkorrektur sind selbstverständlich. Vorhandene Stöcke bitte mitbringen, evtl. können Stöcke auch gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Erstes Treffen wird am Weyher Bahnhof im VHS-Gebäude sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 437476

Weyhe
VHS im Bahnhof, Bahnhofsplatz
Kerstin Heusmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302034

Danse Vita

Lebensfreude durch Tanz

Tanzend – mal lebhaft und schwungvoll, mal gefühlvoll und meditativ – erwecken wir unsere Kreativität, spüren unsere innere und äußere Beweglichkeit und verleihen unseren Fähigkeiten, Träumen, Wünschen, Wahrnehmungen und nicht zuletzt der eigenen Lebensfreude Ausdruck. Wie selbstverständlich integrieren wir diese Erfahrungen in unseren Alltag und fühlen uns hier positiv gestärkt. Danse Vita unterstützt diesen Prozess durch Einsetzen von freiem Tanz und Übungen nach Musik aller Stilrichtungen und verschiedener Kulturkreise. Für alle mit Freude an Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste
Alte Wache
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302012

Fit durch Line Dance

Line Dance wird unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit zu Musik in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt. Die Teilnehmenden trainieren dabei den gesamten Körper, verbessern ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Für alle geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2189

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Aula
Irene Liborius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12302021

Afrikanischer Tanz für Frauen

Lebendigkeit, Rhythmus, Energie und viel Freude am gemeinsamen Tanzen sind kennzeichnend für den Afrikanischen Tanz. In Afrika stehen Tanz und Alltag in enger wechselseitiger Beziehung. Im afrikanischen Tanz spiegeln sich Bilder aus dem Leben wieder. So entsteht ein lebendiges Miteinander und die im Tanz erlebte Freude wirkt im alltäglichen Leben nach. Auch für Europäerinnen ist es möglich, sich auf afrikanischen Tanz einzulassen, positive Energie zu tanken, die Musik zu genießen und die eigene Kraft zu spüren. Grundelemente westafrikanischer Tänze sind die Basis für diesen Kurs. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kräftigung des gesamten Körpers werden dabei spielerisch trainiert. Für alle, die Spass an Bewegung und afrikanischer Musik haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73153

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12302703

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12302705

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.01.14, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302704

Weyhe
VHS im Bahnhof, Gesundheitsraum, Bahnhofsplatz
Petra Siekermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.01.14, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12302702

Orientalischer Tanz für Frauen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302706

Weyhe-Leeste
Förderschule Leester Heide, Gartenstraße 6
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Zumba Gold® – Eine Einführung

Zumba Gold® ist ein Tanzfitnesskurs mit lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Mit dem einfachen Programm bewegen sich die TeilnehmerInnen im eigenen Tempo zur Musik. Zumba Gold® bietet gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo. Gleichzeitig soll aber durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 12302030

Zumba Gold® Schnupperkurs 1

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.11.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302031

Zumba Gold® Schnupperkurs 2

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule
Gaby Lüthje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 12302038

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Fit im Alter »Gesund essen – besser leben« – für Migranten und Migrantinnen

Wie bleiben wir fit im Alter? Was ist gesund und schmeckt trotzdem? Antworten darauf gibt es in dieser Veranstaltung. Die Teilnehmenden haben auch die Gelegenheit, gesunde und schmackhafte Lebensmittel zu verköstigen. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen und dem Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe statt. Anmeldungen bitte unter 04203 71221. Der Termin wird in Absprache mit den Interessenten festgelegt.
Fragen z. Kursinhalt: 04471 707578

Weyhe
Frauenzentrum, im Bruch 17
Dorothee Seelhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Herbst 2013
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12307601

Essstörungen Anorexie und Bulimie

in Kooperation mit dem Verein »change my way«

Weyhe-Leeste
KGS, Kleines Forum
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12304045

Eltern stark machen

»Nun iss doch endlich normal...«
Eltern und Angehörige von essgestörten Kindern oder Jugendlichen benötigen oft genauso viel Unterstützung wie die Betroffenen selbst. Dieses Seminar an zwei Samstagen richtet sich an Eltern, Lehrer, Jugendleiter und alle, die an diesem Thema interessiert sind und vielleicht noch nicht wissen, ob das Thema auf sie zutrifft. Es werden die wesentlichen Merkmale der Krankheitsbilder verschiedener Essstörungen vorgestellt und auf die daraus entstehende häusliche Problematik eingegangen. Außerdem sollen wichtige Grundsätze im zwischenmenschlichen Miteinander wie Reduktion von Kontrolle, Entwicklung von Vertrauen, Grenzsetzung und Akzeptanz demonstriert und im Bedarfsfall eingeübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12304046

Unstillbarer Hunger – Abnehmcoaching für Frauen 1

Die meisten Übergewichtigen kennen alle Ernährungs- und Bewegungstricks und Tipps, setzen trotz unzählig missglückter Diäten immer wieder aufs »falsche Pferd« und geben irgendwann resigniert auf. Das ist kein Wunder, denn Willensstärke, Anstrengung, Disziplin und Durchhaltevermögen können allein nicht zum gewünschten Gewichtsverlust führen. Solange wir die eigentlichen Ursachen unseres unstillbaren Hungers nicht kennen und beheben, wird die Traumfigur immer wieder in unerreichbare Ferne rücken. Lassen Sie sich einladen zu einem Abnehmcoaching mit Ursachenforschung!
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.14, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 12304047

Unstillbarer Hunger – Abnehmcoaching für Frauen 2

Für Frauen, die den Kurs »Abnehmcoaching 1« besucht haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.1, Bahnhofsplatz
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12304040

Vegetarische Vollwertküche zum Kennenlernen

Essen kann mehr sein, als nur satt zu werden. Unser Geschmack ist geprägt und lässt sich verändern, wenn wir bereit dazu sind. Wir können unsere Nahrung unseren Bedürfnissen anpassen. Doch dafür müssen wir wissen, was unser Köper braucht und warum. Mit gestärktem Wissen und einigen Grundrezepten können wir uns dann auf den Weg machen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12307033

Salate und Aufläufe aus der Vollwertküche

Aufläufe sind leicht und schell vor- und zuzubereiten. Also ideal für Berufstätige. Auch Salate lassen sich leichter herstellen als allgemein angenommen. An diesem Tag werden wir verschiedene Aufläufe und Salate herstellen und probieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 12307602

Weihnachtsbäckerei in der Vollwertküche

Pünktlich zur Weihnachtszeit eine vollwertige Weihnachtsbäckerei. Gut um einen vorweihnachtlichen Vorrat mit nach Hause zu nehmen. Wir backen Stollen, Kekse und andere traditionelle Weihnachtsgebäcke aus Vollkornmehl mit Honig gesüßt. So wird auch die Weihnachtszeit zu einem gesunden Erlebnis.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.12.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12307013

Leckere Suppen und Eintöpfe

Gerade im Winter sind Suppen und Eintöpfe ein prima Essen. Sie sind schnell hergestellt und gut vorzubereiten. Also eine gute Alternative auch für Berufstätige. So ist immer schnell etwas Leckeres gekocht und die Suppen lassen sich auch gut einfrieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 61577

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Monika Schreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 11.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Tagesseminar
Kursnummer: 12307037

Kochen leicht gemacht

in Kooperation mit den Delme-Werkstätten Leeste
Sie lernen in einer kleinen Gruppe ein leichtes Menü zu kochen. Dabei wird die Selbständigkeit angeregt und die Freude am Zubereiten, am Eindecken und gemeinsamen Genießen nicht vergessen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Weyhe-Leeste
Delme-Werkstätten, Küche
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.09.13, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 12307010

Kochen für Männer

Für Männer mit Vorkenntnissen im Kochen. Wir treffen uns einmal monatlich und bereiten leckere Gerichte zu.
29.19; 12.11; 26.11.; 10.12.;

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Männer
Kursnummer: 12307008

Türkische Küche 1

Ob Börrek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten leichte, typische Gerichte kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für Ungeübte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 12307035

Türkische Küche 2

Wir kochen weitere typisch türkische Gerichte.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 12307102

Libanesische Küche

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8062672

Weyhe-Melchiorshausen
Gaststätte Waldkater, B 6
Salwa Jaber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 17,60 €,
Kleingruppe: 22,60 €
Kursnummer: 12307103

Heute koche ich chinesisch

Sie lernen wichtige Grundlagen und Prinzipien der gesunden und leichten chinesischen Küche kennen: Schneiden von Gemüse und Fleisch; Marinieren und unter Anleitung selbst zu kochen. Ziel ist es, mit Zutaten, die in den meisten Supermärkten erhältlich sind, zu Hause original chinesisches Essen auch ohne Wok zu zubereiten.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 1365847

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307034

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.14, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €, s. Materialien
Kursnummer: 12307101

Chinesisch Kochen für Fortgeschrittene

Wir kochen weitere chinesische Gerichte.

Weyhe-Melchiorshausen
Förderschule, Küche
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 12307038



Englisch

Englisch – A1

Lehrwerk: Fairway, Unit 12.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406012

Englisch – A1

Lehrwerk: Fairway, Unit 13.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406013

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406008

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406004

Englisch mit Muße – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 11.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 12406601

Englisch mit Muße – A2/B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Kaufen benötigt. Oder erwarten Sie einen Austauschschüler, der Sie verstehen soll? Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 10:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 59,00 €
Kursnummer: 12406603

Englisch – B1

Taught by a native speaker this course emphasizes speaking and communication. All skills are practiced in a friendly, informal atmosphere. The coursebook supports modern teaching methods which will help you enjoy your learning experience.
Kurseinstieg jederzeit möglich.
Lehrwerk: Key B1.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 12406001

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 2.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe-Leeste
KGS/Orientierungsstufe, Altbau
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406003

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 4, Unit 8.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406005

The Joy of English – B1

A conversation class taught by a native speaker. Here you can come and refresh your English. Each week we will be talking about different subjects and sharing our thoughts and ideas. We will be doing some grammar and listening tasks as well to improve your language skills. If you want to practice speaking English, join the course. Here´s the place to come and talk.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8060750

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12406010

English Club 2 – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course.
Die neue Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7695

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Gavin Stuart Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12406002

Französisch

Französisch 1 mit Muße – A1

In entspannter Atmosphäre lernen wir Frankreich und seine wundervolle Sprache kennen, um verschiedene Urlaubssituationen meistern zu können.
Lehrwerk: Voyages 1, Lektion 1

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 10:45 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12408601

Französisch-Gespräche – B1

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12408001

Parlons français – B2

Freie Themen, Zeitung, Grammatik

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Helga Bölts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 12408009

Italienisch

Italienisch 11 – A2

Für alle, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache vertiefen wollen und dabei mit viel Spaß, verschiedenen Übungen, Sprachlernspielen und Dialogen mehr über Land und Leute erfahren wollen.
Lehrwerk: Espresso 2, ab Lektion 10.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Stuhr-Seckenhausen
Bildungsstätte, Hauptstraße 48
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12409005

Italienisch Konversation 3 – B1

Questo corso e`indirizzato alle persone con un buon livello della lingua italiana. La conoscenza viene approfondita ed ampliata attraverso i testi, l`ascolto, articoli di giornali e conversazione.
Lehrwerk: ein Lehrbuch wird nicht verwendet – aber Zeitschriften und Tageszeitungen mit aktuellen Themen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8356263

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Magdalena Kulfan
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12409002



Niederländisch

Niederländisch – A1

Niederländisch für Erwachsene, aber auch für Abiturienten/Abiturientinnen, die zukünftig in den Niederlanden studieren wollen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414001

Niederländisch 9 – A2

Für Interessierte (mit Vorkenntnissen), die gerne wieder Niederländisch lesen, sprechen und etwas mehr über die Niederländische Kultur erfahren wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Adrie Bakker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 12414002

Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A1

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt, aber auch die Unterschiede zu dem europäischen Portugiesisch. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Oi Brasil.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12418001

Brasilianisches Portugiesisch 2 – A2

Es wird die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähikeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Die Veranstaltung ist auch für Interessierte geeignet, die das europäische Portugiesisch kennen lernen möchten.
Lehrwerk: Oi Brasil, ab Lektion 16.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12418004

Portugiesisch für die Reise 2 – B1

Lehrwerk: Vamos Ver, ab Lektion 12.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 1.2, Bahnhofsplatz
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 12418002

Türkisch

Türkisch 1 – A1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12424001

Türkisch Konversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe-Leeste
Altes Rathaus, Henry-Wetjen-Platz
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 17:30 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 97,20 €,
Kleingruppe: 107,20 €
Kursnummer: 12424003

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.



Willkommen in der Apple-Welt

Ein Vortrag für Einsteiger und Umsteiger
Sie spielen mit dem Gedanken sich einen Apple Mac anzuschaffen (Neueinsteiger/ Windows-Umsteiger) oder sich ein iPhone oder iPad zuzulegen? Bei diesem Kurs erklären wir Ihnen, was Sie dabei beachten müssen, welche Vorteile und Möglichkeiten welche Geräte haben, was diese kosten und welche Ausstattung und Version für Sie am besten geeignet wäre.
Inhalte: Konzeptvergleich Windows und Mac; Kompatibilität zu Windows; Viren-Anfälligkeit und Systemsicherheit; Programm-Vielfalt; die Apple-Betriebssysteme OS X (Mac) und iOS (iPhone/iPad); Funktionen und Einsatzbereiche; Geräte-Übersicht (Mac, iPad, iPhone etc.); Kostenvergleich; Vorteile und Einschränkungen.
Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 12501010

Das Apple iPad zum Kennenlernen – Schnupperkurs

Sie haben schon viel über das iPad gehört, wissen aber nicht so genau, wie es funktioniert und was Sie alles damit anfangen können? Sie spielen mit dem Gedanken sich einen Apple iPad anzuschaffen, aber wissen nicht, welches Modell für Sie am besten geeignet ist? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Blick in die „iPad-Welt". Wir erklären Ihnen, was die mobilen Tablett-PCs alles können, was man dabei beachten muss, welche Vorteile und Möglichkeiten sie haben, was sie kosten und welche Ausstattungen und Versionen es gibt. Dabei werden Sie feststellen, wie einfach und intuitiv sich so ein iPad bedienen lässt und erleben gleichzeitig die enorme Funktionsvielfalt.
Inhalte: Das Konzept der iPads; iOS – das mobile Betriebssystem von Apple; Bedienung und Funktionsweise; App-Store und iCloud; Kommunikation und Datenaustausch; Übersicht der verschiedenen Modelle und Kosten; inkl. Kaufempfehlungen.
Keine Teilnahmevoraussetzungen.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €
Kursnummer: 12501011

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Möglichkeiten das iPad bietet, so dass Sie tatsächlich auf einen zusätzlichen Computer verzichten können. Der Schwerpunkt liegt hier auf den typischen Office-Anwendungen und informiert über Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung.
Inhalte: Office-Dokumente öffnen, erstellen und bearbeiten; Dateien verwalten, importieren und exportieren; drucken mit dem iPad; Fotos verwalten, bearbeiten und veröffentlichen; Internet und E-Mail richtig nutzen; Download-Funktionen; Zeichnen, Skizzieren, Notieren u.v.m. sowie Tipps und Empfehlungen zu nützlichen Apps und Funktionen.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse iOS
Bitte mitbringen: das eigene Apple iPad (Betriebssystem iOS 5 oder höher)

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.12.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 31,20 €,
Kleingruppe: 36,20 €
Kursnummer: 12501014

iPhone-Fotografie – kleine Kamera, große Wirkung

Nicht die Qualität der Optik und die Anzahl der Megapixel, sondern die ständige Verfügbarkeit und der vielfältige Funktionsumfang machen das iPhone zur interessanten Digitalkamera-Alternative.
Inhalte: Grundlegende Kamerafunktionen; Perspektive, Licht und die richtigen Einstellungen der Kamera; Tipps und Tricks bei der Motivauswahl; die schlimmsten Fehler, die besten Foto-Apps und Filter; Fotos richtig sortieren, archivieren, nachbearbeiten und publizieren (z. B. im Internet, auf dem eigenen Fernseher etc.)
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone, Spaß am Fotografieren
Bitte mitbringen: das eigene Apple iPhone

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 23,40 €,
Kleingruppe: 28,40 €
Kursnummer: 12501013

Mobilfunktarife – die Qual der Wahl

Sie besitzen ein Mobiltelefon, Smartphone oder Tablett-PC oder möchten sich demnächst eines dieser Geräte zulegen? Dann hilft Ihnen dieser Kurs, sich in dem fast unüberschaubaren Tarif-Dschungel besser zurechtzufinden.
Inhalte: Wir geben Ihnen einen umfassenden Ein- und Überblick über die unterschiedlichen Tarif-Strukturen, Abrechnungsmodelle und Anbieter-Varianten. Gleichzeitig klären wir über mögliche Kostenfallen auf. Sie erfahren, nach welchen Kriterien und Parametern Sie den optimalen Tarif für Ihren persönlichen Bedarf ermitteln, was man bei Vertragsabschluß und Kündigung beachten muss und wie die Rufnummern-Übernahme funktioniert.
Teilnahmevoraussetzungen: keine
Bitte mitbringen: Ihre letzte Mobilfunk-Abrechnung(en) – sofern vorhanden.

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,60 €,
Kleingruppe: 20,60 €
Kursnummer: 12501012

Einfache DV-Anwendungen am PC

in Kooperation mit den Delmewerkstätten für Behinderte/Leeste

Fragen z. Kursinhalt: 04203 8045634

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Wolf-Dieter Nardmann
Termine, in der Regel Freitags, nach Absprache mit den Delmewerkstätten
5 U-Tage, 10 U-Std.
Kursnummer: 12501006

Einführung in HTML & CSS

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die Webseiten mit der Auszeichnungssprache HTML gestalten und jedes HTML-Element formatieren wollen. Es ist eine Vorbereitung für Webgestaltung mit professionellen Konzepten und Werkzeugen. Dieses Seminar ist praxisbasiert ausgerichtet – es werden viele Aspekte vorgestellt und anschließend geübt.
Kursinhalte: Einführung, Elemente, Tags und Attribute, Das erste HTML-Dokument schreiben, CSS-Layout und HTML-Dokumente mit Stil präsentieren, Bilder und Multimedia einfügen, Website-Struktur und Navigation, Menüs und Links, Tabellen, Web-Standards und Validierung, Überblick über Möglichkeiten und Werkzeuge (Editoren, Webtools und Free Templates), HTML und CSS-Referenzen für zukünftige Arbeiten, Website online stellen und weiter verwalten, Domain, Provider und FTP-Client/Server. Eine sinnvolle Ergänzung zu diesem Wochenendseminar bildet der Kurs »Homepage für alle«.
Unterrichtszeiten: Sa.,14.. u. So.,15.09.13, jeweils 09:00-16:00 Uhr
Lernmaterial: 12,00 €

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501005

Homepage für alle

Website-Einrichtung für Einsteiger – der schnelle und einfache Weg zur eigenen Homepage

Nach einem Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten eine Website einzurichten, lernen Sie mit »Internetbaukastensystemen« wie man ohne Programmierkenntnisse oder aufwändige Programme professionell nutzbare Internetpräsenz sowie Blogs und Online-Shops erstellen kann.
Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Sa.,21. u. So., 22.09.13, jeweils 09:00-16:00 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe
»Trafo«, Kirchweyher Straße 51
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501009

Die Raffinessen mit der Digitalkamera

Mehr fotografische Möglichkeiten entdecken mit den sehr hilfreichen Einstellungen an der Digitalkamera. In praktischen Übungen werden die Funktionen wie Weißabgleich, Belichtungsreihen, Digitalzoom, Dateiformat, Meßfelder oder Histogramm erklärt. Allesamt praktische Helfer für bessere Fotos.
Weitere Termine: 15.10. , 22.10., 29.10. 13,
Skript 2,00 €
Bitte Digital(spiegelreflex)kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen.

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Harald Schwörer
Anmeldung bis 20.09.2013
Di, 08.10.13, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €
Kursnummer: 12501008

Android-Smartphone: Grundlagen

Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

Viele Hersteller von Smartphones (moderne Mobiltelefone) statten ihre Geräte mit dem Android-System von Google aus. Mittlerweile arbeiten die meisten Smartphones mit diesem Betriebssystem. Wir zeigen Ihnen in diesem Seminar, wie Sie Ihr Android-Handy richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch.
Kursinhalt: Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Access-Point.
Bitte das eigene Android (ab Version 2.3) -Smartphone mitbringen.
Unterrichtszeiten: Sa., 07. u. So., 08.09.13, jeweils 09:00-16:00 Uhr

Weyhe
VHS im Bahnhof, Raum 2.1, Bahnhofsplatz
Ricardo Sant` Anna
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 00501010

EDV-Bildungsurlaube in Weyhe siehe Seite 71.

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 49, 72.



Syke





Helma Evers
Fachbereich Politik/Gesellschaft/Umwelt
Leerßer Straße 51, 28857 Syke
Tel. 04242 7522
helma.evers@ewetel.net

Hannelore Turner
Fachbereiche Kultur/Gestalten und Gesundheit
Herrlichkeit 25, 28857 Syke
Tel. 04242 84599
hanne.turner@t-online.de

Konrad Fröhlich
Fachbereiche Sprachen, Computer & Co.
Schmidtsweg 1, 28857 Syke
Tel. 04242 50856
Fax 04242 933214
KFroehlich@t-online.de

Syke-Infos

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
Bürgertelefon 04242 164-0
Fax 04242 164-164
Bibliothek 04242 164-235
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
www.syke.de
stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
1. und 3. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- Alte Posthalterei
  Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 1
  Waldstraße 1, 28857 Syke
- VHS in der Waldstraße 3
  Waldstraße 3, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen Syke
  An der Weide 8, 28857 Syke

  Die Raumangaben beziehen sich auf zwei Gebäude im sog. Altbaubereich (B2 und Mehrzweckhalle). Sie sind von der Straße aus nicht zu sehen. Sie erreichen die Gebäude über einen ansteigenden Weg, der links am Hauptgebäude vorbeiführt. Parken ist auf dem Schulgelände möglich.
- Schulzentrum
  Gymnasium und Realschule
  La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Stadtarchiv im Rathaus
  Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
  Herrlichkeit 65 (an der B 6)
  28857 Syke
- Syker Vorwerk
  Am Amtmannsteich 3
  28857 Syke



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de





Syker Zeitfenster 1919 – 1949

Geschichts- und Schreibwerkstatt

Die Geschichts- und Schreibwerkstatt »Syker Zeitfenster« setzt ihre Arbeit fort. Sie steht allen Interessierten offen, die mitwirken möchten an Buchveröffentlichungen und Ausstellungen zur politischen, Sozial-, Wirtschafts- und Kulturgeschichte der 13 Syker Ortsteile zwischen 1919 und 1949. Zeitzeugen und Zeitzeuginnen, die bereit sind, persönliche Erlebnisse darzustellen, sind ebenso willkommen wie Teilnehmende, die sich der Auswertung von lokal- und regionalgeschichtlichen Quellen zuwenden.
Die Treffen finden 14-täglich statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Syke
Rathaus, Stadtarchiv
Hermann Greve
Info und Anmeldung: Anmeldung im Stadtarchiv, Tel. 04242 164-170
Di, 03.09.13, 14:00 Uhr
10 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101007

Syke nach der Reichsprogromnacht 1938

Am Morgen des 10. November 1938 wurde die damalige Kreisstadt Syke von den Nachbeben der »Reichskristallnacht« erfasst: SA-Trupps durchsuchten die Wohnungen jüdischer Familien, beschlagnahmten Wertgegenstände, führten Verhaftungen durch. Ereignisse, die der Syker Stadtarchivar Hermann Greve in seinem Vortrag ebenso schildern wird wie den Leidensweg der in das KZ Buchenwald Verschleppten. Vorgestellt werden darüber hinaus Biografien jüdischer Männer, Frauen und Kinder, die in Syke den Novemberpogrom erleben mussten.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 2338

Syke
Rathaus, Ratssaal
Hermann Greve
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23101002

Arbeitskreis 9. November

Neben der Aufarbeitung der dunkelsten Seiten der deutschen Geschichte stehen die Diskussion und Umsetzung von Handlungsperspektiven im Vordergrund der Arbeit. Die Termine werden in der Arbeitsgruppe abgesprochen und in der Presse bekanntgegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 60827

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Ralf Michel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
3 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101005

Basislehrgang zur Qualifizierung von Integrationslotsen/-lotsinnen siehe Seite 10.

Prüfung Einbürgerungstest siehe Seite 10.

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

iin Kooperation mit dem Kreismuseum

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Syke
Kreismuseum
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Besichtigung der Ausstellung zum Thema »Lebensborn«

mit Vortrag über die Nutzung des Herrenhausese Lönhorst-Leuchtenburg

Das Herrenhaus Hohehorst wurde 1883 von dem Bremer Großkaufmann Christian Lahusen erworben. In der NS-Zeit wurde es ab 1938 von dem SS-Verein »Lebensborn« übernommen und als Haus »Friesland« weitergeführt. Hier konnten ledige Mütter in der Anonymität ihre Kinder zur Welt bringen und ggf. zur Adoption freigeben. Man wollte wegen starken Geburtenrückgangs und durch Verhinderung illegaler Abtreibungen den arischen Nachwuchs für das Reich stärken. 217 Kinder wurden in Hohehorst geboren, ab Herbst 1944 waren auch norwegische Kinder dort, die nach langer Odyssee über Schweden später in ihre Heimat zurückgeführt wurden. Das Entrittsgeld von 5,00 € wird direkt vor Ort gezahlt.

Nach der Führung gibt es eine Möglichkeit zum Kaffeetrinken in einem nahegelegenen Lokal.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 399480

Hohenhorst
Löhnhorst
Magda Ventzke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 23111005

Szenische Lesung : »Der heimatlose Schulm Moses«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Szenische Lesung von Hermann Wiedenroth, Bargfeld, musikalische Begleitung Lothar Kohn, Göttingen. Begleitveranstaltung zur Ausstellung »Jüdische Stätten«, gefördert von der Heinrich Albert Oppermann-Gesellschaft zu Nienburg.

Syke
Kreismuseum
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23111006

Jüdische Zeugnisse – Jüdische Geschichten in den Altkreisen Grafschaft Hoya und Grafschaft Diepholz.

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Syke
Kreismuseum
Ulrich Knufinke
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23111007

Kochtopf, Nähmaschine, Dreschmaschine und Ladentisch

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Ausbildung, Arbeit, Familie und Freizeit der Mädchen und Frauen auf dem Land 1870-1970. Reich bebildeter Vortrag von Dr. Ralf Vogeding.

Syke
Kreismuseum
Dr. Ralf Vogeding
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen
Vortrag
Kursnummer: 23111003

Das alte Dorf: Die Agrarreformen des 19. Jahrhunderts

in Kooperation mit dem Kreisheimatbund Diepholz und dem Kreismuseum Syke

Syke
Kreismuseum
Angelika Kroker
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 € iinkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23111004

Familienforschung und das Lesen alter Schriften

in Zusammenarbeit mit der Maus – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.
Wir lernen im Kursus das Lesen und Schreiben der alten Deutschen Schrift. Kopien von Originalquellen werden gemeinsam gelesen und spezielle Buchstaben, Wörter und Abkürzungen geübt. Der Unterschied zwischen der Sütterlinschrift und älteren deutschen Schreibschriften wird erklärt. Kirchenlatein und verschollene Ausdrücke werden besprochen.
Für 12,00 € wird ein Leitfaden über Familienforschung, Internet und Schirften angeboten, der nicht für den Kursus zwingend ist. Kopien für den Kursus kosten 1,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:15 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 23101001

Miteinander reden – voneinander lernen

Frauen aus unterschiedlichen Ländern kommen zusammen und reden über Themen, die sie interessieren. Auch gemeinsame Unternehmungen werden geplant. Alle Frauen, die sich für fremde Kulturen interessieren, und sich auch selbst einbringen möchten, sind herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist immer möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936115

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Marita Thiel-Wolf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 23100706

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

in Kooperation mit der Stadt Syke und Senioren 50plus
Henning Scherf ist der Meinung, dass die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, auch neue Chancen eröffnen. Er setzt sich dafür ein, das Leben aktiv in die Hand zu nehmen, sich einzumischen und nie die Hoffnung aufzugeben.
Eine Anmeldung im Bürgerbüro der Stadt Syke, Tel. 04242 164-314, ist erforderlich.

Syke
Rathaus, Ratssaal
Dr. Henning Scherf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23100006

Neue Wohnformen

Dieser Arbeitskreis hat sich zum Ziel gesetzt, in Syke ein Wohnprojekt zu planen, in dem Menschen verschiedenen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen unter einem Dach in eigenständigen Wohnungen leben können. Der Gemeinschaftsgedanke ist tragende Säule dieses Vorhabens. Generationenübergreifende Wohnprojekte nehmen als soziale Netzwerke eine zunehmend wichtigere Rolle für das Wohnen ein.

Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat,
Fragen z. Kursinhalt: 04242 933851

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Doris Mahler-Rosche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 13 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23100010

Wie finde ich die für mich passende Wohnform (im Alter)?

in Kooperation mit der Stadt Syke

Wohnen in der Zukunft und in Zeiten des Umbruchs. Es wird über verschiedene Wohnformen, die im Alter möglich sind, informiert. Die Bandbreite der einzelnen Wohnformen wird vorgestellt. Informationen können die Entscheidung, die jede/jeder für sich für das zukünftige Leben treffen muss, erleichtern. Der Vortrag soll dazu beitragen, für sich zu beantworten: »Welches ist für mich die »richtige« Form des Wohnens im Alter?«

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8983344

Syke
Rathaus, Ratssaal
Lilja Helms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23100004

Erzähl-Café

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Verein »Rund ums Syker Rathaus e. V.«

Interkulturelles, Politisches, Menschliches: Vorträge und Gespräche von und mit Bürgerinnen aus Syke und umzu. Es geht bei dieser Veranstaltungsreihe vor allem um die Erzählenden, ihre Sicht und eigenes Erleben, Migration, kulturelle Wurzeln, politische und soziale Einflüsse ...

Jeweils donnerstags 19:30 Uhr:

- 24.10.13, Helmut Donat im Gespräch mit Hans Koschnik u. Ilse-Marie Voges über Sonja Sonnenfeld (1914 – 2012), eine engagierte jüdische, deutsch-schwedische Zeitzeugin des 20. Jahrhunderts
- Termin steht noch nicht fest. Serge-Alain Menga, Jenseits von Afrika – meine Heimat(en) Kamerun und Deutschland
- Termin steht noch nicht fest. Frau Sihem El-Kadi und Familie, ein tunesisch-ägyptisches Paar als Syker Geschäftsleute
- 13.02.14, Frau Howeida El-Chehab und Familie – aus dem Libanon nach Syke

Syker Geschichten – Besinnliches und Humoriges, Persönliches aus Syke

- 19.09.13, Ilse-Marie Voges erzählt von ihrem Besuch in Brasilien aus Anlass des 100. Geburtstag des Syker Ehrenbürgers Edgar Deichmann
- 23.01.14, Ilse-Marie Voges im Gespräch mit Syker Bürgern über »Vereinskultur gestern und heute«

Philosophie-Café – Birgit Tobaben, Philosophin aus Achim vermittelt philosophische Grundlagen und Themen, die das Leben beeinflussen.

- Mi 23.10.13, 19:00 Uhr. Thema »Arbeit«
- Mi 20.11.13, 19:00 Uhr. Thema »Das Böse«
- Mi 22.01.14, 19:00 Uhr. Thema »Alter«

Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Plattdeutscher Nachmittag – mit Kaffee & Kuchen
Sa 23.11.13, 15:00 Uhr. Günter Brösebull und Ilse Vogt »schnacken« über »Besinnliches vor Totensonntag und Advent«.

Interkultureller Mittagstisch
Jeweils mittwochs: 18.09., 16.10., 13.11., 18.12., 15.01.14 (12:00 – 13:30 Uhr). Syker, Alteingesessene und Zugewanderte, kochen internationale Gerichte. Einmal monatlich bieten der Internationale Frauengesprächskreis der VHS und der Verein im Café einen preiswerten Mittagstisch (3 €) an. Um Anmeldung wird gebeten. (Tel. 04242 936115, Marie Thiel-Wolf)

Kontakt: **Café Alte Posthalterei**, Waldstraße 3, 28857 Syke
Tel. 04242 6558090, mob. 0174 4514736
Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Zweck des Vereins **Rund ums Syker Rathaus e. V.**:
»… ist die Förderung von Bildung, Kultur sowie des Denkmalschutzes. Darüber hinaus fördert der Verein den politischen und kulturellen Dialog zwischen den ethnischen und sozialen Gruppen unserer Bevölkerung ...« (aus der Satzung von 2010).

Die Veranstaltungen finden unter der pädagogischen Verantwortung der VHS statt und sind entgeltfrei, Spenden erwünscht. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Alle Veranstaltungen werden in der Presse angekündigt.



Gemeinschaftliches Wohnen: Wie werden wir eine handlungsfähige Gruppe?

Von der Idee zur aktiven Gemeinschaft in Kooperation mit der Stadt Syke

Das Seminar richtet sich an Interessierte und Gruppen, die ein gemeinschaftliches Wohnprojekt gründen möchten. Eine Gruppe sollte sich selbst gut organisiert und ein tragfähiges Konzept entwickelt haben, bevor sie an ihre Kommune oder einen möglichen Investor herantritt. Ziel des Seminars ist es, Wege aufzuzeigen, wie eine lose Interessentengruppe zur effektiv arbeitenden Projektgruppe wird. Themen des Seminars sind: Was heißt für mich gemeinschaftliches Wohnen? Wie werden wir eine Gruppe? Welches sind erste Schritte auf dem Weg zum Projekt? In welchen Bereichen braucht die Gruppe professionelle Hilfe?

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Andrea Beerli
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23100005

Der Balkan – Zerfall und Neubeginn?

In der Zeit nach zwei Weltkriegen, in der Europa zur Ruhe zu kommen scheint, bleibt der Balkan ein Unruheherd, begründet in der politischen, religiösen und kulturellen Unterschiedlichkeit in dieser Region. Wir wollen die Situation analysieren.
Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.
Tagesseminar
Kursnummer: 23101015

Das jüdische Volk in der Weltgeschichte

Wir werden der Entstehung und der Verbreitung des jüdischen Volkes nachgehen und die Zeiten erkunden, die zu jüdischen Staatswesen führten. Zu dieser Entwicklung gehört die Bildung des Staates Israel 1948 im Nahen Osten. Den Abschluss bildet die Besonderheit der Beziehungen, die Deutschland und Israel in der Gegenwart miteinander bewahren.
Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.10.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 23101017

Afghanistan zwischen Taliban und Demokratie

Noch immer sind deutsche Soldaten als Schutz und Ordnungseinheiten in Afghanistan stationiert. Die Talibanen bereiten neue kriegerische Einfälle gegen die »Besatzer und gegen die Zivilbevölkerung« vor. Neue Unsicherheiten entstehen. Welches Geschehen der Verteidigung der Zivilbevölkerung muss eingeleitet werden? Müssen die Soldaten bis zum Mord Gehorsam leisten? Fragen über Fragen bleiben und verlangen nach neuen Entscheidungen. Wir werden in unserem Seminar die alten Inhalte neu erörtern und sodann nach Antworten suchen.
Es entsteht ein Kostenbeitrag für Verpflegung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 23101016

Jugoslawien – Ensteht dieser Staat neu?

Mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges zerbrach und starb »Stück für Stück« das von den Siegermächten geschaffene Land, bei dem es Marschall Tito gelang, die Völker zwischen den Alpen und der griechischen Grenze zusammen zu halten. – Besonders die unterschiedlichen Lebens- und Wirtschaftsverhältnisse waren ausschlaggebend , dass der eben gegründete Staat wieder zerbrach. Im Zweiten Weltkrieg blieben Serbien und Kroatien Bundesgenossen der Allierten und Deutschlands. Als Marschall Tito starb, war die Gemeinschaft nicht mehr zu halten. Die vollständige Teilung des Landes in mehrere Kleinstaaten wird heute nicht mehr vollständig positiv gesehen. Es gibt wieder Wünsche nach der alten Einheit. Nach diesen Spuren werden wir forschen. Jetzt tun es schon die Deutschen, die ihren Urlaub wieder ganz entlang der Adria verbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 2978

Harpstedt
Hotel »Zur Wasserburg«
Helmut Kastens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.01.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 23101018

Byzanz/Konstantinopel/ Istanbul

Kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Dieser kulturgeschichtliche Bildervortrag stellt die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse und Kulturdenkmäler in Istanbul dar. Byzantinische Kuppelkirchen und islamische Moscheen, Paläste und Basare in der »Brücke zwischen Orient und Okzident am Bosporus«. Das ehemalige Byzanz der Griechen, das Konstantinopel des Oströmischen Reiches, das Istanbul der Osmanen und Türken ist die größte Stadt der Türkei. Istanbul erstreckt sich sowohl auf der europäischen als auch auf der asiatischen Seite des Bosporus und ist damit die einzige Metropole, die auf zwei Kontinenten liegt.
Mit landestypischem Imbiss!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110002

Venedig – ein kulturgeschichtlicher Bilderstreifzug

Geschichte und Kunst in der märchenhaften Lagungenrepublik

Dieser kulturgeschichtliche Vortrag vermittelt einen Einblick in die Meisterwerke der Architektur, Malerei und Literatur in Venedig, der »Königin der Meere«! Vorgestellt werden die bedeutendsten Kunstwerke Venedigs, z. B. die die byzantinisch mosaikgeschmückte Kuppelkirche San Marco und den Dogenpalast, die großartigen gotischen Bettelordenkirchen SS. Giovanni e Paolo und Frari, die Stadtpaläste am Canal Grande sowie einige Meisterwerke aus dem Accademia-Museum. Erleben Sie bei diesem Dia-Vortrag die unvergängliche Faszination von Venedig.
Mit landestypischem Imbiss!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.12.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110003

Barcelona – Gotik und Jugendstil, Gaudi und Picasso

Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag

In der pulsierenden Metropole Barcelona verbinden sich Tradition und Modernität. Barcelona ist nach Madrid die wichtigste spanische Museumsstadt. Auf dem Hausberg Montjuic begeistert das großartige katalanische Nationalmuseum mit weltberühmten romanischen Wandmalereien und die Stiftung Joan Miró mit einer umfassenden Sammlung des surrealistischen Werkes dieses Künstlers. Das Frühwerk im Picasso-Museum bildet einen weiteren Aspekt des Vortrags. Barcelona gilt als Wiege des »Modernismo«, einer besonderen Variante des Jugendstils, der sich hier mit einer außerordentlichen Originalität und Kreativität entwickelte, und eng mit dem weltbekannten Architekten Antoni Gaudí verknüpft ist.
Mit landestypischem Imbiss!

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110005

Besuch im »Nils-Stensen-Haus« in Worphausen

Information über die Einrichtung »Nils-Stensen-Haus« und den Fairen Kaffeehandel in Kamerun, der Integration von Menschen mit Behinderung in die Wertschöpfungskette des Kaffees, die Bereitstellung von Sozial- und Gesundheitsprojekten in Kamerun.
Eigene Anreise. Inkl. Teilnahme an einem 90minütigen Kaffeeseminar.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 937446

Worphausen
Nils-Stensen-Haus, Landstraße 55, Lilienthal-Worphausen
Renate Suermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 23100003

Rund um die Erde

Themenabend Geologie

Unsere Erde und einige ihrer wissenschaftlichen Theorien werden hier vorgestellt. Dabei geht es um Themen wie: der Kreislauf der Gesteine, Fossilien und Evolution, Erdgeschichte und das Klima der Vorzeit, z. B. Vereisungen sowie Plattentektonik. Der breite Themenfächer der Geologie wird mit vielen Beispielen aus Nah und

Fern – quasi »rund um die Erde« – vorgestellt und erläutert. Der Vortrag richtet sich vor allem an Anfänger und interessierte Laien sowie Fortgeschrittene. Gleichzeitig stellt der Vortrag den Auftakt dar zu einer Reihe von Folgevorträgen und -seminaren, in denen anhand vieler Fundstücke die Theorien begreifbar vermittelt werden sollen.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 805811

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Dr. Adrian Popp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110011

Wie die Gletscher der Eiszeiten die Gesteine verschoben

Einführung in die Sedimentärgeschiebe: Acker-, Strand- und Kiesgrubenfunde

Die Gletscher der Eiszeiten in Europa haben uns reich mit Gesteinen aus Schweden, Norwegen und den baltischen Staaten beschenkt. Diese vom Gletscher transportierten Gesteine nennt man Geschiebe. Unter ihnen finden wir auch Ablagerungs- bzw. Sedimentgesteine, die uns u.a. anhand ihrer Fossilien ihr Alter verraten können. Diese Einführung in das spannende Thema Sedimentärgeschiebe richtet sich vor allem an Anfänger und interessierte Laien sowie Fortgeschrittene.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 805811

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Dr. Adrian Popp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 29.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23110013

Exkursion zu Bodendenkmalen in der Gemarkung Gessel/Leerßen

Beginnend auf dem Aussichtsturm auf dem Hohen Berg werden auf der Exkursion die Bodendenkmale in der Gemarkung Gessel/Leerßenvorgestellt. Ein besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Rekonstruktion der prähistorischen Siedlungslandschaft, alte Wegführungen und die Ausdehnung der Dörfer und Bestattungsplätze gelegt, die bei der NEL-Pipeline neu entdeckt wurden. Die Exkursion wird durch den Bodenwissenschaftler Andreas Niemuth und den Archäologen Bernd Rasink geführt.

Syke-Leerßen
Hohen Berg
Bernd Rasink
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23111001

Waldspaziergang zum Feierabend

Bei einem erholsamen Waldspaziergang durchs Friedeholz kann der Wald in seiner Vielfalt und Bedeutung für unser Klima und dem Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erforscht werden. »In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.« schrieb einst Franz Kafka. Ziel ist es, bei einem Spaziergang sich Muße zu gönnen für Betrachtungen im Wald.
weitere Termine: 11.09., 18.09.13
Treffpunkt: Parkplatz beim Vorwerk
Fragen z. Kursinhalt: 04242 50362

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Heinz-Dieter Tegtmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23115015

Klarer Raum – Klarer Kopf

Feng Shui

Die Dozentin zeigt, wie Sie durch die optimale Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes konzentriert arbeiten, bessere Erfolge erzielen und Erschöpfung vorbeugen können. Diese Veranstaltung richtet sich an Arbeitnehmer/-innen, Eltern von Schulkindern, Selbständige und Freiberufler gleichermaßen. Wenn Sie möchten, bringen Sie etwas zum Zeichnen und einen eigenen Grundriss/ eine maßstabsgetreue Skizze mit.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23100001

Bauen mit Feng Shui

Jeder Mensch, der baut, geht auf Jahrzehnte hinaus Verpflichtungen ein. Da stellt man sich Fragen: Wird meine Partnerschaft halten? Wird es uns finanziell so gut gehen, dass wir die Hypothek immer bezahlen können? Werden wir gesund bleiben? Dieser Vortrag zeigt, wie Sie von der Grundstückswahl und die Entwurfsplanung bis hin zur Gartengestaltung dafür sorgen können, dass Sie in Ihrem neuen Haus langfristig gut gestellt sind. Nutzen Sie diese einmalige Chance, von Anfang an alles richtig zu machen, denn gute Planung ist günstiger als nachbessern.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.12.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23100002

Postwachstumsökonomie oder weniger ist mehr?

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Der Volkswirtschaftler Nico Paech ist einer der bedeutendsten deutschen Wirtschaftskritiker. Er fordert u. a., industrielle Wertschöpfungsprojekte einzuschränken und lokale Selbstversorgungsmuster zu stärken. Er sagt: »Die lange gehegte Hoffnung, dass wirtschaftliches Wachstum durch technischen Fortschritt nachhaltig oder klimafreundlich gestaltet werden kann, bröckelt. Weiterhin scheint ein auf permanente ökonomische Expansion getrimmtes System kein Garant für Stabilität und soziale Sicherheit zu sein. Folglich ist es an der Zeit, die Bedingungen und Möglichkeiten einer Postwachstumsökonomie auszuloten.«

Syke
Kreismuseum
Niko Paech
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23104001

Kommunikationstraining

Wie sage ich es am Besten?
Wie wirke ich auf andere, wenn ich spreche?
Wie kann ich mich genauer ausdrücken?
Im Kommunikationstraining wird Raum geboten für die Neugestaltung von Gesprächsstrukturen, das eigene Kommunikationsverhalten wird erforscht und erweitert .
Rollenspiele und praktische Trainingseinheiten sind Teil eines interessanten und lebendigen Lernprozesses. Ziel des Trainings ist das Erlernen einer einfachen, einfühlsamen und klaren Kommunikation.
Freitag 18:30 – 20:30 Uhr,
Samstag Beginn: 10:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1652920

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dorothea Lang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23107001

Kommunikationstraining für Fortgeschrittene

Hat Ihnen der Grundkurs gefallen und Sie möchten die Erkenntnisse aus dem ersten Kurs vertiefen und haben noch weitere Fragen? Sie haben vielleicht schon einiges im Alltag umgesetzt, es haben sich aber weitere Herausforderungen ergeben?
Auch in diesem Kurs werden Gesprächsanliegen geübt und geprobt. Das gegenseitige Coaching bei Gesprächsanliegen »Wie sage ich es am Besten« wird Raum haben. Außerdem werden wir uns mit dem Hintergrund und dem Ursprung unserer Gesprächsgewohnheiten befassen und diese erforschen.
Freitag 18:30 – 20:30 Uhr, Samstag Beginn: 10:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1652920

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dorothea Lang
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23107002

Stimmt das, was ich sehe?

Können wir unsere Augen überlisten, so dass wir etwas sehen, was in Wirklichkeit gar nicht vorhanden ist? Ja, es geht und das werde ich euch in diesem Kurs zeigen. Zusammen wollen wir verschiedene optische Täuschungen ausprobieren und einige Exponate herstellen, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.
Bitte mitbringen: Schere und Bunt-/Filzstifte.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851212

Experimentieren für 6 – 10 jährige Jungen

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106056

Experimentieren für 6 – 10 jährige Mädchen

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106057

Wasser ist nicht nur zum Waschen da

Mit Wasser kann man auch spannende Experimente machen. Ihr dürft Wasser schmutzig machen und hinterher wollen wir es wieder reinigen, ähnlich wie es in einem Klärwerk passiert. Habt ihr schon mal einen Berg aus Wasser gesehen? Nein, dann kommt vorbei und schaut es euch an.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7851212

Experimentieren für 6 – 10 jährige Jungen

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106058

Experimentieren für 6 – 10 jährige Mädchen

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Frauke Stenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 00106059

Erziehung ist – nicht – kinderleicht

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1-6 Jahren

In diesem Seminar besteht Gelegenheit für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, ausführlich die Bedürfnisse von Kindern und Eltern zu erörtern. Erziehungs- und Entwicklungsfragen von Eltern werden Thema sein.
Fragen wie:
Womit müssen Eltern alltäglich fertig werden? Welche Bedürfnisse haben Kinder? Welche Signale senden Kinder aus? Welche Entwicklungsstufen durchlaufen Kinder? Was ist wichtig für die Entwicklung und Erziehung?
Was kann ich tun, damit unser Kind selbstbewusster wird?

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Katrin Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 50,00 €. Inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 23106002

Pubertät – Krise und Chance

Die Pubertät ist eine der wichtigsten und spannendsten Übergangszeiten im Leben. Natürlicherweise kommt es zu Konflikten und Auseinandersetzungen in der Familie. Viele Zusammenhänge über die Geschlechterrollen und das Familiengefüge sind zu wenig bekannt. Das Wissen darüber, das an diesem Abend vermittelt wird, kann den Eltern Unterstützung bieten und Mut machen. Es ist möglich, mit Gelassenheit, Freude und Abenteuerlust durch diese Phase der Elternschaft zu gehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Syke
Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23106001

Erlebnistag für Kinder mit den Vätern

Für Väter mit Kindern im Alter von 4 – 9 Jahren – in Kooperation mit dem NABU Syke

Alle gemeinsam erleben kleine Abenteuer und Spiele auf dem Gelände am Hohen Berg in Leerßen.
Auf dem Programm stehen z. B. Feuermachen, Stockkampf, Anschleichspiele, Schnitzen.
Die Teilnehmer sind überwiegend draußen in der freien Natur. Für Essen und Trinken sorgt jeder selbst. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Syke-Leerßen
Hohen Berg
Kay Trinler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23106050

GO spielen lernen

Entdecken Sie die Faszination dieses uralten Brettspiels, das Sie bisher nur aus dem Kreuzworträtsel kannten. Es wurde schon von buddhistischen Mönchen und japanischen Samurai gespielt und erfreut sich auch heute noch in Asien großer Beliebtheit. Vor allem durch die Mangaserie „Hikaru No Go" wurde es auch unter Jugendlichen und zunehmend in Europa bekannter.
In diesem Kurs lernen Sie die recht einfachen Grundregeln und einige grundlegende Techniken dieses interessanten Strategiespiels, das aus der alten taoistischen Philosophie Chinas entstanden ist. Spielmaterial wird gestellt, eigenes kann gerne mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 585

Syke
Thomas Schwiering
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 23100071

Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein altes deutsches Kartenspiel das in Deutschland sehr verbreitet ist. Wann immer vier Leute beisammen sind, kann es gespielt werden. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 3
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 23100070



Café
Alte Posthalterei

Erzähl-Café

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Veranstaltungen und Termine finden Sie auf Seite 149 hier im Programmheft.

Café »Alte Posthalterei«, Waldstraße 3 Postscheune der alten Posthalterei

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.



Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek
Mitglieder des Fördervereins lesen vor – anschließend Frühstück und Diskussion. Die Kosten fürs Frühstück von jeweils 3,00 € sind vor Ort direkt zu bezahlen. Anmeldung in der Stadtbibliothek Syke erforderlich.
An jedem letzten Donnerstag im Monat.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Dozententeam
Info und Anmeldung: 04242 164-235
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23201002

Literaturkreis siehe Seite 13.

Bildungsurlaub Clemens Brentano siehe Seite 68.

»Deutschland allein zu Haus«

in Kooperation mit der Buchhandlung Schüttert, Stadtbibliothek und dem Förderverein der Bibliothek
Der überintegrierte »Deutschländer« Osman will es nicht glauben: Als er aus dem obligatorischen Familienurlaub in der Türkei zurückkehrt, sind die Neofaschisten bei den Wahlen zweitstärkste Partei geworden. Verzweifelt versucht er, ihre Forderung »Ausländer raus« zu ignorieren. Vor allem Onkel Ömer, der zum ersten Mal die Heimat seines Neffen besucht, darf nichts von der dramatischen Lage mitbekommen. Aber gibt es eine Alternative zur Flucht?

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Osman Engin
Fr, 20.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201001

»Bremen Walking« – Unterhaltsame Lesung mit der Autorin Betty Kolodzy

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbiliothek Syke und der Buchhandlung Schüttert
Vom Roland bis in die Schrebergärten, an der Weser tobt das Leben: Stadtmusiker und Friseurinnen auf Achse, Künstler und Händler, Menschen, die einen ins nächste Café ziehen, um von sich zu erzählen. In Kolodzys Erzählungen wird er fühlbar, der Beat der Stadt.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Betty Kolodzy
Mi, 30.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201005

»Morgengrauen«

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke und der Buchhandlung Schüttert
Litauen 1941: Eine abgelegene Waldlichtung wird zum Schauplatz eines ungeheuerlichen Verbrechens. Über 70 Jahre später müssen zwei alte Männer in Amsterdam und München sterben. Besteht eine Verbindung zwischen den beiden Morden? Eine der Spuren führt nach Bremen. Nach dem brutalen Überfall auf einen ihrer Kollegen übernehmen die Mordermittler Frank Steenhoff und Navideh Petersen den Fall. Dabei stoßen sie auf ein grauenhaftes Geheimnis in den eigenen Reihen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Rose Gerdts
Fr, 08.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201006

Vorsicht! Bescherung!

in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Syke und der Buchhandlung Schüttert
Die Tage werden kürzer, die Nächte immer kälter und die natürliche Weihnachtsmann-Dichte steigt. Denn alle Jahre wieder braust ein Ruf wie Donnerhall durch die Lande: Stille Nacht! Heilige Nacht! Die Menschen rücken nun näher zusammen, um winterlichen Geschichten zu lauschen von verwundbaren Weihnachtsmännern, wunderlichen Wünschen und weihnachtli-

chen Wundern. Engelsgleich verkündet und liest die Schauspielerin Jutta Seifert Geschichten, Gedichte und Gemischtes aus der Gänsebraten-Jahreszeit mit ihren teuflischen Tücken.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Jutta Seifert
Mi, 04.12.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23201004

Lesung auch in Diepholz siehe Seite 162.

Gong-Zeit im Advent

Klang und Stille – heilsame Selbstfürsorge

Gongklänge beflügeln, laden ein zum Hören und Sich-tragen-lassen; auch zum Hinhören nach Innen, auf sich selbst. Still werden, schweigen können, einen Moment auf den ständigen, inneren Dialog verzichten.
Klangerfahrungen verfeinern und intensivieren unsere Wahrnehmungen. Sie eröffnen einen Zugang zum bewussten Umgang mit Stille und zur Bilderwelt unserer Seele.
Herzlich eingeladen sind alle, die sich eine Zeit von innerer Ruhe, Selbst-Bewusst-Sein und Regeneration wünschen.
Bitte mitbringen: Zeit, bequeme warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke zum Zudecken, kleines Kissen
Fragen z. Kursinhalt: 04621 – 38 20 844

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Brigitte Zickmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.12.13, 12:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 23,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00200027

Der »Blaue Reiter« – kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Im »Blauen Land« rund um den Staffelsee bei Murnau entstand 1911/12 die programmatische Schrift des »Blauen Reiter«. Heute weltbekannte Künstler wie Kandinsky, Münter, Marc, Jawlensky und Werefkin malten hier viele ihrer Bilder. Diese KünstlerInnen hatten vor dem ersten Weltkrieg eine Bewegung ins Leben gerufen, die schließlich für den gesamten europäischen Kulturraum bestimmend und zum Inbegriff für die radikale Erneuerung der Kunst geworden ist. Dieser Vortrag stellt die wichtigsten künstlerischen Prinzipien und bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten des »Blauen Reiter« vor. Er führt Sie außerdem zu für die Geschichte dieser avantgardistischen Malerei bedeutenden Schauplätzen und versucht, die Bedeutung der Kunstrichtung einzuschätzen.
Anmeldung erforderlich!

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. Imbiss und 1 Glas Wein. Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 23203005

Kunst der Romanik

Dieses einführende Tagesseminar vermittelt Anfänger/-innen und Kunst-LiebhaberInnen einen Einblick in die Entwicklung der Kunst im frühen Mittelalter. Behandelt werden maßgebliche Bauwerke, Plastiken und Bilder aus der karolingischen, ottonischen und romanischen Ära, insbesondere in Deutschland und auch in Frankreich. Vorgestellt werden u.a. ebenfalls die kulturtouristischen Projekte »Wege in die Romanik« in Niedersachsen und die »Straße der Romanik« in Sachsen-Anhalt.

Syke
Vorwerk, Am Amtsmannteich 3
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23203007

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Themen sind: Stillleben, Landschaftsbilder und Portraits.
Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23205008

Comic-Zeichnen

Erfahren Sie in diesem Workshop etwas über die Körpersprache von Comic-Figuren. Lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Zeichnen von Comic-Figuren ankommt und entwickeln Sie Ihren eigenen kleinen Helden, egal ob quirlig und aktiv oder dumm und langsam, ein Actionheld, Bösewicht oder ein Monster – Sie entscheiden, wie Ihre Comicfigur aussieht. In der ersten Hälfte des Workshops werden Sie einen Figurenplan erstellen, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Figur aus jeder Ansicht zu zeichnen und Ihren kleinen Helden in eine ausdrucksvolle Position zu bringen. Am Ende dieses Abschnitts steht die Vorzeichnung für ein Poster. In der zweiten Hälfte entwerfen Sie ein natürliches Umfeld für Ihre selbstentwickelte Comicfigur, wie lebt sie, wo wohnt sie. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein fertiges Poster Ihres Comic-Helden mit nach Hause.
Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, 1 roten Buntstift, 1 blauen Buntstift, 1 weichen Bleistift, 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), Transparentpapier, Zeichenkarton und farbige Buntstifte
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205001

Comic-Zeichnen 2

Bevor eine Trickfigur in ihrer endgültigen Form entsteht, müssen ihr Charaktereigenschaften und Fähigkeiten zugeordnet werden können, die in jeder Zeichnung auch wiedererkennbar sind. Sie erfahren, was die unterschiedlichen Typen ausmacht und wie Sie das zu Papier bringen können – und zwar so, dass Sie es immer wieder auch genau so hinbekommen.
Sie spielen zeichnerisch unterschiedliche Beispiele von Mimik und Körperhaltung durch und entwickeln Ihre eigene Comicfigur.
Sie haben den Workshop Comiczeichnen 1 verpasst? – Macht nichts! Die beiden Kurse haben unterschiedliche Inhalte und Sie können auch ohne Vorkenntnisse in dieses Tagesseminar einsteigen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Transparentpapier, einen roten und blauen Buntstift, einen weichen Bleistift (am besten 4B oder 6B), Spitzer, Radiergummi (weich), schwarzen Filzstift (Fineliner), einen Bogen Zeichenkarton und farbige Buntstifte.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23205002

Kaboom! Comic in der Kunst
siehe Seite 13.

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Hier können Sie die verschiedenen Techniken kennenlernen und vertiefen. Der erste Teil des Kurses beginnt mit einer Einführung in die Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell). Weiter geht's mit der Aquarellmalerei (Lasur- und Nasstechnik) bis hin zu den Grundkenntnissen der Acrylmalerei. Ab der zweiten Kurshälfte können Sie sich auf eine Technik und ein Thema festlegen und diese vertiefen. Sie erhalten Anregung und Ideen unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/-innen und leicht fortgeschrittene Maler/-innen.
Eine Materialliste wird zugesandt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 15:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 23205000

Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 01761 8080584

Kurstermine: 23.9.,30.9.,7.10.,14.10. und 21.10.2013

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 23205010

Kurstermine: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2013

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 23205011

Die Kunst der Mosaike

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Am ersten Tag wird Ihnen die Technik des Mosaiklegens und des unterschiedlichen Materials vermittelt sowie das Entwerfen eines eigenen Mosaiks. Am zweiten Tag werden Sie nach dem Erhärten des Klebers Ihr eigenes Mosaik mit dem Verfugen fertig stellen.
Es soll ein Mosaik in der Größe von 35 x 35 cm auf Netz oder auf Holz entstehen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Sa 11:00 – 16:00 Uhr, So 11:00 – 15:00 Uhr
Bitte für die Mittagspause ggf. einen kleinen Imbiss mitbringen.
Materialien können gegen eine Pauschale von 15,00 € (Holzplatte, Steine, Kleber, Fugen) im Kurs erworben werden.
Sie können auch gerne eigenes Material, wie z. B. ein Tablett oder Mosaiksteine mitbringen. Und für Ihr Design können Sie ebenfalls gerne Bilder oder Muster mitbringen.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Rodi Khalil
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 45,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212001

Glasperlen-Herstellung

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Glas, diesen faszinierenden Werkstoff, gibt es seit über 5000 Jahren. In diesem Kurs geht es um grundlegende Techniken der Glasperlenherstellung von der einfarbigen geformten Perle bis zum einfachen Millefiori. Insbesondere werden Formen aus alten keltischen und wikingerzeitlichen Glasperlenwerkstätten, wie z. B. Ribe in Dänemark, aufgegriffen und hergestellt. Der Schwerpunkt liegt auf der Perlenwickeltechnik; deshalb wird über Gasbrennern mit regelmäßiger Flamme gearbeitet. Im Preis sind alle Materialien und Rohstoffe enthalten.
Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Kerstin Schwämmle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 65,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23212002

Seifen-Herstellung

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Schon die alten Sumerer überlieferten auf einer ca. 4500 Jahre alten Tontafel ein einfaches Seifenrezept in Keilschrift. Im Zeitalter der Flüssigseifen und Waschlotionen verwenden immer weniger Menschen ein Stück Seife. Im Kurs werden die verschiedenen Herstellungstechniken gezeigt. Dabei stellen sich die Teilnehmenden verschiedene Seifen aus pflanzlichen Ölen und Fetten selbst her und setzen in diesem Prozess Parfümöle und Blüten individuell mit ein. Außerdem werden an dem Tag auch kleine Savonetten (Seifenbälle) und Badekugeln geformt.
Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.
Im Preis sind alle Materialien und Rohstoffe enthalten.

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Kerstin Schwämmle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.12.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 65,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23212005

Korbflechten mit Weiden – Runder Henkelkorb

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen.
Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden, runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden, sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m.
Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen.
Außerdem: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen
Materialkosten: 10,00 €. Das Material wird bereitgestellt.
Sa/So 10:00 – 18:00 Uhr

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Hanswerner Kirschmann
Anmeldung bis 22.11.2013
Sa, 07.12.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 55,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23212003

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Handtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle von 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Wenn Sie Ideen für eine Vase haben, bringen Sie bitte eine leere Glasflasche mit. Bitte denken Sie auch an das Mitbringen von Mittagsimbiss und einem Getränk.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Syke
Kreismuseum, Kindermuseum
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 10.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,00 € inkl. Kaffee und Kuchen. Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23213001

Loop und Boshi – Schlauchschal und Mütze

An diesem Abend bekommen Sie Anregungen für modische Accessoires. Schals (Loops) und Mützen (myboshi) sind auch in der kommenden Saison topaktuell.
Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Dozentin wegen des benötigten Materials auf.
Bitte mitbringen: Strick- bzw. Häkelnadeln (verschiedene Stärken je nach Garn), Strick- bzw. Häkelgarn
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €, Kleingruppe: 13,80 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23213002





Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt.
Telefonisch steht Ihnen die Dozentin gerne schon vorher für Fragen, z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw., zur Verfügung.
Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Einführungsabend: Mo, 09.09.13, 19:30 – 20:15 Uhr (Bestandteil des Kurses).
Termine: 14.09., 28.09., 19.10., 02.11.2013
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5749206

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €
Kursnummer: 23214001

Einführungsabend: Mo,18.11.2013, 19:30 – 20:15 Uhr (Bestandteil des Kurses).
Termine: 23.11., 07.12.13, 04.01., 18.01.14.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €
Kursnummer: 23214002

Kosmetik-Themenabend: Tages-Make-up

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Make-up, Concealer, Wimperntusche, Eyeliner und Rouge – mehr braucht es oft nicht für das perfekte Tages-Make-up. Sie erfahren, wie es einfach und schnell geht.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Elena Hohmann / Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23214704

Kosmetik-Themenabend: Schminken für Teenies

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Schule, Disco, Abtanzball – für jeden Anlass das richtige Make-up. Wie werden Wimperntusche, Lippenstift, Make-up richtig aufgetragen? Wie können Pickel und andere Hautunreinheiten kaschiert werden?
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23214706

Kosmetik-Themenabend: Abend-Make-up

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Für einen strahlenden Glamour-Effekt muss das Make-up raffiniert und ausdrucksstark sein. Gedämpftes Licht und Schatteneffekte ermöglichen ein geschicktes Spiel mit den Farben. Resultat: Ein tolles Abend Make-up mit einem perfekten Finish wie auf dem Cover eines Fashion-Magazins!
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23214705

Kosmetik-Themenabend: Die richtige Pflege

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Syke

Von der richtigen Reinigung bis hin zur speziellen Abschlusspflege. Für alle Frauen, die ihrer Haut etwas Gutes tun wollen. Ein Pflegeabend mit den Profis der Parfümerie Karsten Wilde.
Materialkosten 7,00 €
Bitte Kosmetikspiegel mitbringen.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Andrea Zacharias / Elena Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23214703

Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewußtes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und damit mit sich selbst im Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.
Fr 17:00 – 18:30 Uhr, Sa 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 23214705



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

»Ich gehe nicht mehr raus«

Angst und Angsterkrankungen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Tanja Eimen
Mi, 21.08.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304002

Schizophrenie verstehen

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Beate Schretzmann
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23304003

Weitere Veranstaltungen s. Seite 20

Bewegung ein Leben lang!

In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

So wichtig wie das Wasser für die Erde wirkt die Bewegung für den Menschen – ein Leben lang. In diesem Vortrag wird das Thema »Arthrose« den Leitfaden abgeben.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Dr. Onno Buurman
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.10.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23305003

Ernährung bei Arthrose

in Kooperation mit dem Senioren Service Büro der Stadt Syke

Gesunde Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf von Arthrose. Was können Sie selber in dieser Hinsicht für die Gesundheit Ihrer Gelenke tun? Lassen sich Schmerzen über die Ernährung verringern? Seien Sie gespannt auf viele Informationen und Hinweise, um die Beweglichkeit zu unterstützen – und das ein Leben lang.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Marion Frenzel
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 27.11.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23307018

Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem Senioren-Service-Büro siehe Seite 148 f

Das Rauchfrei-Programm – So löst sich Ihre Sucht in Rauch auf

In Kooperation mit der AOK

Das »Rauchfrei-Programm« ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das vom Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es ist ein Gruppenprogramm für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen, langfristig rauchfrei leben wollen und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen. An diesem Abend können Sie das »Rauchfrei-Programm« kennenlernen.
Angebots-Nummer 20144221
Anmeldung Tel. 0800 2656505

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Heike Gronewold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.11.13, 19:15 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303001

Das Rauchfrei-Programm – So löst sich Ihre Sucht in Rauch auf

In Kooperation mit der AOK

Angebots-Nummer 20145567
Anmeldung und Kosten auf Anfrage Tel. 0800 2656505

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Heike Gronewold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 27.01.14, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std.
Kursnummer: 23303002

Hypnose als Therapieform

In bestimmten Fällen kann Hypnose als wertvolle Methode im Heilungsprozess eingesetzt werden. Aus praktischer Erfahrung wird berichtet und über Hintergründe und Möglichkeiten einer Anwendung aufgeklärt.
Anmeldung erforderlich!

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Hans-Holger Ahlsdorff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23304001

Stress und Burnout – Neue Ansätze in der Behandlung

Betroffene, die unter andauerndem Stress leiden, fühlen sich oft mit ihrem Problem allein gelassen. Vieles wurde ausprobiert, aber es scheint keine Lösung zu geben, die eine anhaltende Veränderung bewirkt. Ein Burnout droht. Stress muss aber nicht unweigerlich zum Burnout führen. Mit Methoden, die auf Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung basieren, kann ein Erschöpfungszustand gezielt beeinflusst werden bzw. ein Burnout verhindert werden. Es wird über moderne Wege der Selbsthilfe zur Prävention und über Behandlungsmethoden informiert. Kleine Übungen, die in den Alltag integriert werden können, dienen der Veranschaulichung.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 23304010

Aussteigen bevor es zu spät ist

Burnout Prophylaxe – konkret und praktisch

Fast jeder kennt das Gedicht »Der Zauberlehrling« von J. W. v. Goethe. Das Bild der vielen Besen, die unermüdlich ihre Arbeit tun und nicht mehr zu stoppen sind, würde heute ein klassisches Burnout-Erleben verdeutlichen.
Selbst mit erhöhter Anstrengung, Zusammenreißen und Durchhalteparolen als »Zauberformeln« lässt sich das Zuviel des Arbeitsalltags nicht stoppen, da in den meisten Fällen die Ursachen der Überlastung struktureller Natur sind. Aber Rahmenbedingungen, Stressklima und Rollenerwartungen sind nicht so schnell veränderbar wie das innere Leid wächst.
Lernen Sie ihre persönlichen Stressoren kennen, denn jede/r hat andere, und üben Sie in konkreten und praktischen Schritten, aus dem »Hamsterrad auszusteigen«.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 01.02.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: U23304007

Die homöopathische Hausapotheke

Lernen Sie die wichtigsten Mittel für Ihre eigene Hausapotheke kennen und erfahren Sie Grundlegendes über die Homöopathie und ihre Anwendung. Durch das spezielle Zubereitungsverfahren der Potenzierung der verschiedenen Arzneisubstanzen werden Arzneimittel erstellt, die direkt auf die Lebenskraft eines Menschen einwirken können.
Wir bitten um Anmeldung
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Susanne Werner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23304199

Taping – sanft gegen den Schmerz

Taping-Grundkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungsport entwickelte Methode, hat sich als sehr wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen erwiesen. Sie erhalten ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden. Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.12.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €; zzgl. 15,50 € für Tapes und Script
Kursnummer: 23305001

Dorn-Breuß-Methode

Hilfe bei Problemen mit der Wirbelsäule

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen? Vielfach ist die Ursache dafür die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.
Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 26,00 €; zzgl. 3,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 23305002

Meditation – was ist das und was bringt es mir?

Für Männer und Frauen

In unserer hektischen, schnelllebigen und vor allem lauten Zeit wird das Bedürfnis nach Stille und Entspannung immer stärker. In einer Welt, die hauptsächlich am Außen orientiert ist, wird der Ruf nach Innerlichkeit dringlicher. Wir spüren intuitiv, dass wir in den Ausgleich gehen müssen, um gesund zu bleiben. Doch wenn wir dann endlich zur Ruhe kommen, stellen wir oft enttäuscht fest, dass es gar nicht so einfach ist, abzuschalten, denn das Gedankenkarussel dreht sich weiter. Lernen Sie verschiedene, einfache Methoden der Meditation kennen, »innere Störenfriede« auszuschalten, und einen Zugang zur Stille zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936548

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23301017

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Helke Hoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 17:30 Uhr – weitere Termine: 11., 25.11. und 09.12.13
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Frauen
Kursnummer: 23301701

Entspannt ins Wochenende mit Qi Gong

Das Gesundheit schützende Qi Gong und Übungen aus dem Lungen-Qi Gong

Sie erlernen und vertiefen die 8 sanften Übungen. Das Qi (Lebenskraft) wird gestärkt, die Atmung wird tief und die Gedanken kommen zu Ruhe. Mit Lockerungs- und Dehnübungen stimmen wir uns in jeder Übungsstunde auf Qi Gong ein. Mit einer Entspannungsreise beenden wir eine Kurseinheit. Die Übungen können teilweise auch im Sitzen durchgeführt werden und sind geeignet für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene, Mann und Frau, Jung und Alt.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301026

Qi Gong im Sitzen

für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre – in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Syke

Mit speziell angepassten Qi Gong Übungen werden im Sitzen die Muskeln und Sehnen gedehnt und die Beweglichkeit verbessert. Damit verbundene sanfte Atemübungen bringen Entspannung und beruhigen die Gedanken. Das Qi (Lebenskraft) fließt harmonischer. Es kann auch im Rollstuhl geübt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 15:45 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 23301025

Weitere Veranstaltungen s. Seite 160

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 08:45 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23301004

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23301005

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken harmonisiert. Dies erfahren wir durch behutsame, langsam ausgeführte Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlgefühl.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301009

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23301011

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körper-

wahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703840

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 20:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23301013

In meiner Mitte

Ein Wellnessnachmittag für mich
Mittels verschiedener Körperwahrnehmungs- Entspannungs- und Atemübungen wollen wir uns selbst besser spüren, Impulse wahrnehmen und uns selbst verwöhnen. Übungen aus Eutonie, Yoga sowie freie tänzerische Elemente können uns helfen, in unsere ‚Mitte' und somit zu grösserer Lebensfreude und innerem Frieden zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 936960

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Martina Schmock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 23301100

Pilates – für (leicht) Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte Körperarbeit, trainiert die tief liegende Muskulatur und verhilft zu einem ganzheilichen Körperbewusstsein. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungsabläufe entspannt den Geist. Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Fitness verleiht Pilates eine aufrechte Haltung sowie einen straffen und beweglichen Körper.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 838738

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Waltraud Arends
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 20:15 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 23301015

Pilates – für Neulinge und leicht Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 0421 838738

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Waltraud Arends
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:10 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 23301016

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule



Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonenden Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut auch für alle, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 09:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 23302007

In Balance – Training rund um den Rücken

Rückenfitness
Wer intensiv trainieren möchte kann in diesem Kurs den Rücken stärken und Problemzonen wie Bauch, Beine und Po angehen. Durch den Einsatz von Geräten wie Gymnastikband, Hanteln oder Fitness-Ball wollen wir zusätzlich Kraft und Ausdauer verbessern. Gezielte Übungen für den Nacken sind ebenso Teil des Kurses wie Dehnübungen und Entspannungstechniken.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23302006

Nordic Walking

Sie haben über längere Zeit keinen Sport betrieben? Hier ist die ideale Einstiegsaktivität!

Nordic Walking heißt der neue Sport. Das ist keine verrückte Modeerscheinung, sondern lernen Sie diese überaus hocheffektive sportliche Bewegungsform kennen. Nordic Walking ist ein Ganzkörperausdauertraining für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte Stöcke mitbringen!

Syke-Barrien
In der Moorheide/Ecke Stettiner Straße
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 23302001

Aqua-Fitness für Frauen

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining.
Bitte mitbringen: Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 16:15 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302717

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 17:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302016

Wassergymnastik

Generation 50 plus
Im Wasser geht vieles leichter. Die Kraft des Wassers kann die Gymnastik unterstützen. Die Gelenke werden geschont und Verspannungen können gelockert werden.
Bitte mitbringen: eine Badekappe
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5979352

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 15:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt.
Kursnummer: 23302606

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 15:45 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302607

Syke-Barrien
Hallenbad
Meike Karnebogen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 14:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €, zzgl. 22,50 € Eintritt
Kursnummer: 23302608

Oriental-Workout für Frauen

Tanzkreis für Fortgeschrittene, Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen
Beim »Oriental Workout« lassen Frauen den Alltag hinter sich und tanzen sich fit. Und das ohne Tanzpartner! Mal zu schwungvoller, mal zu sinnlicher Musik folgen sie dem Rhythmus mit harmonischen Hüftschwüngen, anmutigen Handwellen oder kraftvollem Schulter- und Hüftschütteln. Für Tanzbegeisterte und alle, die ihre Muskeln im Bereich von Becken, Bauch und Rücken stärken möchten. Vorausgesetzt wird nur die Freude an der Bewegung zu orientalischer und moderner indischer Musik. Deshalb werden sich auch Frauen ohne Vorkenntnisse in diesem Kurs wohlfühlen.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7170469

Syke
Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle
Lydia Neumann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 23302704

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kochen für den kleinen Geldbeutel

Kochen und Backen mit Produkten der Syker Tafel und anderer Sponsoren
Eine Kooperation mit der Stadt Syke und der Syker Tafel
Es geht um die Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen in der Zubereitung einfacher, sehr schmackhafter Speisen. Auch Informationen zur Vorratshaltung stehen auf dem Programm. Ein Kurs vor allem für Menschen ohne Erfahrungen im Kochen und Backen mit dem Ziel, endlich die ersten Schritte in die eigene Küchenpraxis zu unternehmen. Anmeldungen bitte im Bürgerbüro der Stadt Syke. Weitere Informationen: Frau Arnhold/ Stadt Syke Tel. 04242 164-204
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Syke
Ganztagsschule, Ferdinand-Salfer-Straße
Marion Frenzel
Anmeldung bis 04.09.13
Di, 05.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €
Kursnummer: 23307015

Syke
Ganztagsschule, Ferdinand-Salfer-Straße
Marion Frenzel
Anmeldung bis 04.09.13
Di, 12.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €
Kursnummer: 23307016

Herzgesund kochen – Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit

Essen wie im Urlaub – Mediterrane Küche genießen
Für das Herz-Kreislaufsystem kann durch eine gesunde Ernährung viel Gutes getan werden. Sie lernen, wie Sie Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt vorbeugen oder wie Sie bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ernährung Risikofaktoren vermindern können. Jeder Abend beeinhaltet eine kleine Theorie-Einheit, viel Raum für Fragen und einen praktischen Teil: Wie können Sie herzgesund kochen? Welche Regeln gilt es zu beachten? Die Mittelmeerküche als besonders herzgesunde Ernährungsform bildet dabei den Schwerpunkt.
Dieser Kurs richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch an alle Menschen, die sich Hinweise und eine Begleitung wünschen, um mit gesunder Ernährung die Leistungsfähigkeit und Fitness in Beruf und Alltag zu fördern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739



Syke
Berufsbildende Schulen
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23307013

Kochschule

Der ideale Grundkurs für alle Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie wollen endlich kochen lernen? Sie wollen in einer Gruppe von Gleichgesinnten kochen, die auch alle noch nicht hinter das »Geheimnis« guter Küche gekommen sind? Sie wollen nicht alles bis aufs letzte i-Tüpfelchen richtig machen müssen, aber es soll gut schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Wir beschäftigen uns mit den Nahrungsmitteln, die wir verarbeiten, lernen gezielt die Kochtechniken, die uns das Küchenleben leichter machen und lassen uns das Selbstgekochte in gemütlicher Runde schmecken
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Lehrküche Realschule, La-Chartre-Straße 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €,
Kleingruppe: 43,60 €
Kursnummer: 23307005

Kochschule

Teil 2: Der Aufbaukurs

Für alle, die am 1. Kurs teilgenommen haben, aber auch für »Quereinsteiger« und Personen mit Vorkenntnissen. Es werden die wichtigsten Grundtechniken des Kochens vertieft und es wird gezeigt, wie aus saisonalen Produkten einfache und zugleich schmackhafte Speisen regionaler und internationaler Küche hergestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Lehrküche Realschule, La-Chartre-Straße 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €,
Kleingruppe: 43,60 €
Kursnummer: 23307006

Kochschule

Teil 3: Der Fortsetzungskurs

Für alle, die am 1. und 2. Kurs teilgenommen haben, aber auch für »Quereinsteiger« und Personen mit Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke
Lehrküche Realschule, La-Chartre-Straße 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.12.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 33,60 €,
Kleingruppe: 43,60 €
Kursnummer: 23307007

Kochen mit dem Thermomix

Mit dem Thermomix einfach und zeitsparend, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3446

Syke
Hachedamm 21
Monika Heller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.11.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €
Kursnummer: 23307012

Ein festliches Menü in vier Gängen

Ein Menü in vier Gängen – stressfrei zubereitet!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Syke
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 23307011

Ein »wildes« Menü

Allerlei vom heimischen Wild
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Syke
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,80 €
Kursnummer: 23307010



Sprachen

Snack op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
mit Traute Dittmann. Wir bitten um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn unter Tel. 04242 2527. Entgelt jeweils 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen (keine Ermäßigung möglich).
Veranstaltungsort jeweils:
Syke, Kreismuseum

Schooster, bliev bi dien Leesten!

Vom Schuhmacherhandwerk erzählt Walter Wiechmann aus Heiligenfelde.

Mi, 04.09.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 23426010

School vör hunnert Johr

»School vör hunnert Johr« in der Schulklasse des Kindermuseums.

Do, 24.10.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 23426002

Bookstaben un Drucken

Die Arbeit mit beweglichen Lettern – mit Museumsdrucker Manfred Häfker.
Anmeldung erforderlich.

Fr, 08.11.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 23426009

Plattdüütsch op de deel: Mit de plattdüütsch Landkoort op Reisen dör den Kreis Deefholt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Märchen, Lieder und Geschichten bringen plattdeutsche Dialekte unseres Landkreises zum Klingen. Moderation: Ursel Meyer und Traute Dittmann
Anmeldung erforderlich.

Syke
Kreismuseum
Traute Dittmann / Ursel Meyer
Info und Anmeldung: 04242 2527
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 23426007

Chinesisch

Die Chinesisch-Sprachkurse sind praxisorientiert und bereiten Sie auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor. Die Verwendung der lateinischen Umschrift »Pinyin« (z. B. »Ni hao« = Guten Tag) ermöglicht es Ihnen individuell zu wählen, ob Sie sich auf das Sprechen und Verstehen konzentrieren oder auch die Schriftzeichen lesen und schreiben lernen.
Zu jedem Thema erhalten Sie wichtige Informationen über die landeskundlichen und kulturellen Besonderheiten Chinas.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 2972

Chinesisch 1 – A1

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23402002

Chinesisch 3 – A1

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23402001

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse“) werden hier nicht mehr abgedruckt.
Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Dänisch 1 – A1

Sie haben Interesse an Dänemark und der dänischen Sprache? Mit viel Spass werden wir uns anhand unterschiedlicher Übungen und Dialoge aus dem Alltagsleben in die für Sie neue Sprache einarbeiten. Landeskundliche Themen sind ebenfalls Teil des Unterrichts.
Lehrwerk: Aktivt dansk, Alfabeta forlag, Kobenhavn (wird von der Kursleiterin besorgt).
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7857554

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Heike Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23415001

Englisch – »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 1
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23406006

Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 7
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406014

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 5
Fragen z. Kursinhalt: 04273 963394

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Andy Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 18:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 23406011

Easy Conservation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23406003

Englisch mit Muße – B1

Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 11:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23406005

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »relaxed atmosphere« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Wendy Fried-Thiel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 23406002

Business English – A2/B1

Do you need English in the workplace? Have you forgotten the Englisch you learnt at school? Does answering international phone calls terrify you? If so, maybe it's about time you freshened up. Business English will teach you the essentials you need at work in a fun and relaxed atmosphere. Grammar and vocabulary will be reviewed and specific topics will be selected based on the needs of the group attending.
Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406004

Finnisch 10 – A2

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Band 2, Lektion 11
Kleinstgruppe möglich
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970876

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Sari Alkio
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23407003

Französisch Konversation – B2

Ce cours s´adresse à des personnes de bon niveau désirant s´exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Elaine Langhof
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 09:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23408001

Griechisch 3 – A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Einstieg wird erleichtert durch Wiederholungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23412001

Polnisch 1 – A1

Lehrwerk: Razem
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23417001

Polnisch 2 – A1

Lehrwerk: Razem, Lektion 4
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840668

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 23417000

Spanisch 2 – A1

Für alle, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmer/innen erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lernwerk: Con gusto A1, Unidad 2
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422604

Spanisch 3 – A1

Für Teilnehmer, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 5.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 19:40 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 23422003

Spanisch für Ältere 4 – A1

Für Teilnehmer/-innen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Unidad 4
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 23422603

Spanisch 12 – B1

Lehrwerk: Con gusto, Band B1, Unidad 3
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke
Alte Posthalterei, Nienburger Straße 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 23422002

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.



PC-Einführung

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.
Skript/Bücherkosten:
17,60 € soweit erforderlich.

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-116
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502002

Textverarbeitung WORD 2007/2010

Modul 1
Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt, usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-116
Vera Schirmeisen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 18:45 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502006

Textverarbeitung WORD 2007/2010

Modul 2
Wiederholungsübung aus Modul 1
Erstellen von Autotexten und Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung. Arbeiten mit großen Dokumenten, einfache Kopf- und Fußzeilen und Tabellen erstellen, Einfügen von einfachen Grafiken, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen.
Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Kurses Word, Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-116
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2007 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-118
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Rainer Wieben
Mo, 21.10.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502014

Datenbankanwendung ACCESS 2007

Modul 1

Grundlagen relationaler Datenbanken, Anlegen und Bearbeiten von Datensätzen, Sortieren und Filtern von Datensätzen, Aufbau und Erstellung von einfachen Abfragen (Auswahlabfragen), Gestaltung des Ausdrucks in Form einfacher Formulare und Berichte, Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 931699

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-120
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502008

Datenbankanwendung ACCESS 2007

Modul 2

Kurze Wiederholung Teil 1, Bearbeitung der Tabellenstruktur, Indexverwaltung, Erstellen von Beziehungen zwischen Tabellen, erweiterte Abfragetechniken, z. B. Aktions-, Parameterabfragen, einfacher Datenaustausch, Export von Dateien in Excel/Word (Serienbriefe), individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuche des Kurses Access Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 931699

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-120
Uwe Amelung
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 23502009

E-Mailen – der Umgang mit der elektronischen Post

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand eines kostenlosen E-Mail-Programms lernen Sie wie Sie weltweit, d.h. auch ohne eigenen PC mit Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben. Die folgenden Grundlagen werden in diesem Kurs vermittelt: Das Einrichten einer E-Mail-Adresse, Verschicken und Empfangen von E-Mails, Öffnen, Speichern und Verschicken einer E-Mail mit Anhang (Dokument oder Foto), Erstellen eines Ablagesystems, Einrichten eines Adressbuchs. Auf individuelle Wünsche der Teilnehmerinnen wird soweit wie möglich eingegangen. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 25,80 €
Frauen
Kursnummer: 23501704

Suchen und Finden im Internet für Frauen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Um sich in der Fülle der Informationen im Internet zurechtzufinden, werden in diesem Kurs Tipps rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen gegeben. Im Internet kann vieles recherchiert werden: Es können Begriffe nachgeschlagen, Texte übersetzt, Preise verglichen, Dinge gekauft und Reisen gebucht werden. Sie können im Internet Presseartikel lesen oder sich über Veranstaltungen informieren und z. B. auch einfach die Öffnungszeiten oder andere Informationen von öffentlichen Einrichtungen finden. Für diesen Kurs sind keine Internetvorkenntnisse erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501799

Kaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne den bekannten Onlinemarktplatz »eBay« kennen lernen möchten und selbst bei eBay Altes oder Neues kaufen wollen. Wir suchen nach Artikeln, verfolgen Angebote – schauen uns an, was beim Bieten wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Zum Kurs gehört auch das Einrichten eines Ebay-Kontos. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse. Internetvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501707

Verkaufen im Internet – eBay für Anfängerinnen

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Syke

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die gerne selbst bei eBay Altes oder Neues verkaufen möchten. Wir schauen uns an, was beim Verkaufen wichtig ist und wie man die eBay-Funktionen für sich nutzen kann. Es gibt viele Praxistipps zum Einstellen eigener Artikel, die verkauft werden sollen. Schließlich stellen wir exemplarisch einen Artikel mit Foto und einer Artikelbeschreibung bei eBay ein.
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse, ein Ebay-Konto und Erfahrungen mit dem Einkauf bei Ebay (siehe Kurs »Kaufen im Internet«).

Syke
Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Margitta Staib
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,40 €
Frauen
Kursnummer: 23501708

Arbeiten mit Adobe Photoshop CS

In diesem Einführungsseminar werden wir uns mit den grundlegenden Funktionen der Bildbearbeitungssoftware von Adobe Photoshop CS beschäftigen – daher eignet sich dieses Seminar für Teilnehmer ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen. Die Übungen beinhalten die Schwerpunkte grundlegende Bildkorrekturen, Menüs und Werkzeuge.
Sie werden Ihre ersten Erfahrungen mit dem Arbeiten von Ebenen und dem Einsatz von Filtern machen und werden Ihre Bilder mit Text versehen.
Bitte Notebook mit der Software Adobe Photoshop CS (mind. Version CS4) mitbringen.
Skript/Bücherkosten:
19,50 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04207 5761

Syke
Berufsbildende Schulen, Gebäude B2-120
Christa Rath-Franke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,
Kleingruppe: 56,50 €
Kursnummer: 23501010

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom. Einstellbeispiele zum Fotografieren. Hardwareanforderung von PC und Drucker. Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC und Ausdruck von Musterbildern. Erstellung eines Fotobuchs. Im Kursentgelt ist ein Gutschein für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten.)

Weitere Kursinhalte: Übungen für das Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC, Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC. Informationen und Installationshilfen kostenfreier Bildbearbeitungsprogramme. Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) sollten mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt. Bitte das eigene Notebook mitbringen! Der erste Kurstag beinhaltet die Installation der Foto-Programme und die Einführung. Unterrichtszeiten: jeweils Donnerstags, 18:00 – 21:15 Uhr.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 23501013

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23501015

Elektronische Steuererklärung mit ELSTER

In Kooperation mit dem Finanzamt SYKE
In diesem Vortrag erhalten Sie mit einer »Live-Darstellung« eines Einkommenssteuer-Musterfalles anschaulich dargestellt allgemeine Informationen zum Arbeiten mit ELSTER. Mit diesem Programm können Sie Ihre Einkommenssteuererklärung elektronisch beim Finanzamt einreichen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 162161

Syke
Alte Posthalterei, Waldstraße 1
Theo Garrelts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei, Kleingruppe: 32,90 €
Kursnummer: 23500001


Weitere EDV-Kurse und kaufmännische Kuse siehe Beruf, Seite 42.

KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen September 2013 – Januar 2014

04.09.2013, 15.00 Uhr
Snack op Platt. Schooster, bliev bi dien Leesten! In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 166.

07.09.2013, 11.00 – 16.00 Uhr, auch 08.09.2013, 11.00 – 15.00 Uhr
Mosaik- Workshop mit Rodi Khalil. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 157.

17.09.2013, 15.30 – 17.00 Uhr
Gesprächskreis Magda Ventzke. Wir Kriegs- und Nachkriegskinder. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 147.

22.09.2013, 11.00 – 18.00 Uhr
Bauernmarkt mit Backtag, großem Pflanzenflohmarkt, zahlreichen Vorführungen und Mitmachaktionen, lebende Tiere. Kaltblutpferde, Kaninchen, Schmieden, Drechsler, Sägegatter, Sattler, Milchzentrifuge, Grütz- und Schrotmühlen, Seiler, Besenbinder, Rechenmacher, Spinnen/ Weben, Schuhmacher- Werkstatt, Stuhlflechterin, Imker, Tante-Emma-Laden, Kürbisse aushöhlen, Windlichter gestalten, Autos aus Holzscheiben basteln, buttern. Musik: Die Genkys. Kinderwerkschule mit Anke Nesemann: Anfertigung eines Bauernhauses mit den dazugehörigen Tieren. (Kindermuseum), Drucken mit Plakatschriften aus der Museumsdruckerei mit Rolf Schützek (Gartenhaus). Pferdewagenfahrten 14.00 Uhr + 15.00 Uhr Uhr. Nach vorheriger Anmeldung direkt bei J.Lindhoff unter 04242 1293.

30.09.2013, 18.00 Uhr
„Der heimatlose Schulm Moses". Szenische Lesung. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 148.

06.10.2013, 14.00 – 17.00 Uhr
Aus der Region, für die Region, – Welt der kurzen Wege-. Tag der Regionen mit verschiedenen Mitmachaktionen. Brotbacken als Mitmach-Aktion, buttern, Türketten aus Kastanien und anderen Naturmaterialien basteln. Drucken selbstgestalteter landschaftlicher Motive auf Büttenpapier mit Rolf Schützek (Gartenhaus),

09.10.2013, 14.00 – 17.00 Uhr
Ferienaktionsnachmittag mit verschiedenen Mitmachaktionen. Schule früher, Seife herstellen, Futterglocken gestalten. „Das bunte Schiff"- Drucken in der Druckpresse auf Büttenpapier mit Rolf Schützek (Gartenhaus),

12.10.2013, 15.00 Uhr
Kochtopf, Nähmaschine, Dreschmaschine und Ladentisch. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 148.

15.10.2013, 15.30 – 17.00 Uhr
Gesprächskreis Magda Ventzke. Wir Kriegs- und Nachkriegskinder. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 147.

24.10.2013, 19.30
Jüdische Zeugnisse – Jüdische Geschichten. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 148.

24.10.2013, 15.00 Uhr
Snack op Platt. School vör hunnert Johr. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 166.

25.10.2013, 19.00 Uhr
Gartenvortrag in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur

26.10.2013, 10.00 – 15.30 Uhr
Tagung zur Regionalen Geschichte „Mittelalter und frühe Neuzeit zwischen Weser und Hunte". Prof. Dr. Haio Zimmermann: „Die Ahnen des niederdeutschen Bauernhauses". Heinz Riepshoff: „Pfostenbauten in der früheren Grafschaft Hoya? Was sich aus zweitverwendeten Balken von Bauernhäusern, die vor dem 30-jährigen Krieg gebaut wurden, ablesen lässt". Dieter Bischop, Ralf Vogeding, Axel Fahl-Dreger, Bernd Ulrich Hucker.

27.10.2013, 10.00 – 18.00 Uhr
Apfel- und Aktionssonntag mit Backtag, viele Vorführungen und Mitmachaktivitäten. Schmieden, Sägegatter, Sattler, Drucken, Grütz- und Schrotmühlen,Seiler, Besenbinder, Rechenmacher, Uhrmacher, Schuhmacher- Werkstatt, Goldschmiedin, Stuhlflechterin, Früchte- und Erntemotive- farbenfroh in der Presse gedruckt mit Rolf Schützek (Gartenhaus), Tante-Emma-Laden, Apfeldrucke (Tischkarten), Apfellollies herstellen. Pferdewagenfahrten 14.00 Uhr + 15.00 Uhr Uhr. Nach vorheriger Anmeldung direkt bei J.Lindhoff unter 04242 1293.

02.11.2013, 10.00 – 17.00 Uhr
„Das alte Dorf: Die Agrarreformen des 19. Jahrhunderts". In Kooperation mit dem Kreisheimatbund und der VHS. Infos siehe Seite 148.

03.11.2013, 11.00 – 17.00 Uhr
Büchersonntag mit Bücherflohmarkt. Tante- Emma-Laden, Papierschöpfen, Schattenfiguren basteln und damit Theater spielen. Drucken von Märchenmotiven in der Druckpresse mit Rolf Schützek.

03.11.2013, 15.00 Uhr
„Dunkel wars der Mond schien helle". Familienprogramm mit Michael Zachcial. Es war einmal eine Zeit ohne Fernsehen, Gameboy und Playstation: Da hatte die Oma im hohlen Zahn ein Radio, hüpften totgeschossene Hasen fröhlich auf und davon, wanderten Gänse nach Amerika aus, stapelten sich Vogel und Ei an Zweig und Ast zu kniffligen Zungenbrechern und die vertracktesten Rhythmen waren kinderleicht. Lang vergessene deutsche Kinderlieder von anno dazumal, aus Kellern und von Dachböden geholt, mit viel Liebe zum Detail entstaubt und mitreißend gespielt auf Cello, Banjo, Geige, Gitarre, Mandoline und Akkordeon. Arrangiert und inszeniert für ein heutiges Kinderpublikum und ihre Mamas, Papas, Omas und Opas .
Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

05.11.2013, 20.00 Uhr
Mo´Jazz and Horns. Konzert der Kreismusikschule

08.11.2013, 15.00 Uhr
Snack op Platt. Bookstaben un Drucken. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 166.

10.11.2013, 10.00 – 17.00 Uhr
Tagesseminar Filzen mit Marion Frenzel. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 158.

10.11.2013, 15.30 – 17.00 Uhr
Einakter „Tante Adelheid" und Sketche, Aufführung der Lahauser Bühne. Ab 15.00 Uhr Uhr Kaffee und Kuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreis-museum-syke.de.

17.11.2013, 14.00 Uhr
Figurentheater Neumond mit dem Stück „Lupinchen". 5,00 € Kinder, 7,00 € Erw. Karten unter 04242 2527 oder info@kreis-museum-syke.de

19.11.2013, 15.30 – 17.00 Uhr
Gesprächskreis Magda Ventzke. Wir Kriegs- und Nachkriegskinder. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 147

24.11.2013, 11.00 – 18.00 Uhr
Vorweihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt mit Backtag. Über 100 Stände drinnen und draußen. Tante-Emma-Laden, Knusperhäuser basteln, Brezel, Perlenschutzengel basteln, Haarreifen verzieren. Kinderwerkschule mit Anke Nesemann: Porzellanmalerei modern.

29.11.2013, 19.00 Uhr
Gartenvortrag. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

30.11.2013, 10.30 – 17.15
Tagesseminar Glasperlenherstellung mit Kerstin Schwämmle. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 158.

30.11.2013, 15.00 Uhr
Plattdüütsch op de Deel. Mit de plattdüütsch Landkoort op Reisen dör den Kreis Deefholt. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 166.

01.12.2013, 10.30 – 17.15
Tagesseminar Seifenherstellung mit Kerstin Schwämmle. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 158.

07.12.2013, 10.00 – 18.00 Uhr, auch 08.12.2014, 10.00 – 18.00 Uhr
Korbflechtseminar mit Hanswerner Kirschmann. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 158.

17.12.2013, 15.30 – 17.00 Uhr
Gesprächskreis Magda Ventzke. Wir Kriegs- und Nachkriegskinder. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 147.

15.01.2014, 19.00 – 21.15
Postwachstumsökonomie. Vortrag von Niko Paech in Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 152.

21.01.2014, 15.30 – 17.00 Uhr
Gesprächskreis Magda Ventzke. Wir Kriegs- und Nachkriegskinder. In Kooperation mit der VHS. Infos siehe Seite 147.

31.01.2014, 19.00 Uhr
Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur.

Ausstellungen

11.06.2013 – 06.10.2013
Raum – Zeit – Spuren. Projekt Kulturelles Erbe in Zusammenarbeit mit der GTS Syke

17.08. 2013– 13.10.2013
Die Entwicklung der Libelle. Fotografien von Regina Beutner-Zumbroich

15.09.2013 – 17.11.2013
Stätten jüdischer Kultur und Geschichte in den Landkreisen Diepholz und Nienburg/Weser mit zahlreichen Begleitveranstaltungen

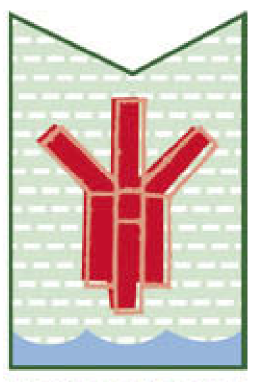
13.10.2013 – 16.03.2014
„Die Syker Theaterwerkstatt probt"
Fotografien von Claudia Schultes

20.10.2013 – Anfang 2014
Straße der Kunst 2011
Fotoimpressionen von Hans-Jürgen Dehn

01.12.2013 – 19.01. 2014
Eberhard Schumann

12.01.2014 – 23.02.2014
Sehnsucht Amerika –
Heimweh nach Zuhause

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
E-Mail: info@kreismuseum-syke.de
Öffnungszeiten:
Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr
Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung



Bassum





Bernd-Fred Heyne
Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8412
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10
Mo. 8 – 17 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 08 – 18 Uhr

Nach den Öffnungszeiten des Sozialamts und anderer Dienste erkundigen Sie sich bitte telefonisch.

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
  Amtsfreiheit 1 a
  27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
  Am Petermoor 1 b
  27211 Bassum
- Weiterbildungszentrum
  Mühlenweg 12 – 14
  27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
  Am Bahnhof 1
  27211 Bassum





Agenda Gruppe Bassum »runder Tisch Energie«

Kleinwindanlagen, interessant für Verbraucher?

Werden angesichts steigender Stromkosten Kleinwindanlagen interessanter? Es ist ein unübersichtlicher Markt und etliche Stromkunden wagen dennoch eine solche Anlage. An diesem Abend gibt es einen Vortrag zu dem Thema Kleinwindanlagen. Außerdem werden Fragen erörtert: Was braucht es zum Betrieb einer solchen Anlage? Wie verhält es sich mit Genehmigungsverfahren usw.? Auch kritische Faktoren, wie stark stören diese Anlagen, werden diskutiert. Der runde Tisch Energie besteht seit nunmehr 10 Jahren in Bassum und lädt herzlich zu diesem Thema alle Interessierten ein.
Kontakt: Reinhild Olma (Tel.: 04206 9950)
Anmeldung erwünscht
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 30100005

Tag der Regionen

Tag der Regionen. »Markt der Möglichkeiten« in der Woche des bürgerschaftlichen Engagements, Heimatstube Freudenburg. Diesjähriges Motto: »KURZE WEGE »einfach Klasse. Zentrale Veranstaltung auf dem Gelände der Freudenburg Bassum. Regionale Produkte, Besonderheiten und regionales Engagement stehen an diesem Tag – der traditionell der Erntedanktag ist – für Sie bereit.
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 30100010

Bundesweiter Vorlesetag

Fortbildung der Vorlesepaten
Die ehrenamtlich tätigen Vorlesepatinnen und Vorlesepaten lernen die wichtigsten Vorleseregeln und wie sie sich auf den Vorlesetext vorbereiten können. Sie erhalten Literaturtipps zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten und werden miteinander ins Gespräch kommen.
Kontakt: Reinhild Olma (Tel.: 04206 9950)
Fragen z. Kursinhalt: 04206 9950

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Tagesseminar
Kursnummer: 30100008

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen

Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht. Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 509368

Neubruchhausen
Alte Oberförsterei
Klaus Bergann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101001

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Jugendliche ab 14 Jahren.

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02100006

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02100007

Bassum
Lange Straße 68
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.13, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02100008

Die Donau-Metropolen – eine Bilderreise nach Wien, Bratislava und Budapest

Die Reise führt nach Wien, der Stadt, die durch kaiserlichen Prunk beeindruckt und mit bedeutsamen Sehenswürdigkeiten, wie der Hofburg, Schloss Schönbrunn sowie herrlichen Jugendstilbauten aufwartet.
Nicht zu vergessen die Kaffeehauskultur und die Sachertorte. Bratislava steht im Schatten von Wien und Budapest. Das historische Zentrum bietet jedoch eine Fülle kultureller Schätze auf engem Raum. Charakteristisch sind interessante Sakralbauten und prächtige Barock- und Rokokopalais. Budapest besticht durch die traumhafte Lage an beiden Seiten der Donau. Buda mit dem Burgeberg, idyllischen Gassen und der Fischerbastei, Pest mit dem berühmten Parlamentsgebäude und Pracht- und Einkaufsstraßen.
Anmeldung erforderlich.
Zur Einstimmung auf das Thema gibt es ein Glas Obstler.

Bassum
Schulzentrum, Neubau, Am Petermoor 1 b
Gerhard Riecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 02110019

Voices of Transition Originaltitel: Cultures en Transition

»Voices of Transition« ist ein Dokumentarfilm des Regisseurs und Produzenten Nils Aquilar aus dem Jahr 2011. Der Low-Budget-Film wurde in Frankreich und Deutschland produziert und beschäftigt sich mit der Gefährdung der landwirtschaftlichen Produktion durch Energie- und Ressourcenverknappung. Er zeigt als Alternativen Agrarökologie in Frankreich, die Transition-Town-Bewegung sowie urbane Landwirtschaft in Kuba als Vorreiter einer Veränderung der Nahrungsmittelproduktion weg von industrieller Landwirtschaft zu kleinteiliger, dezentraler und ökologischer Erzeugung. Das letzte Drittel des Filmes widmet sich Kuba, dessen Landwirtschaft Anfang der 1990er Jahre durch den Zusammenbruch der Sowjetunion vom Erdöl und globalen Lebensmittelmärkten abgeschnitten wurde. Dadurch entwickelten sich Gemeinschaftsgärten und urbane Landwirtschaft, in denen biologisch erzeugte Lebensmittel hergestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803653

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Tilman Beiküfner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02110001

Sterbebegleitung beim Tier

Tiere begleiten, Trauer gestalten

Vielen Menschen ist ein Tier zum wichtigen Weggefährten im Leben geworden. Die gemeinsame Lebenszeit wird häufig durch Krankheit und Tod des Tieres beendet. In dieser Krisen- und Trauerzeit steht man vor verschiedenen Herausforderungen und Entscheidungen. Wie gehe ich mit der Trauer um? Soll das Tier eingeschläfert werden? Wie kann die verbleibende Zeit gestaltet werden?
Fragen z. Kursinhalt: 0441 486104

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Bold
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 02114001



Kunstfrühstück zum 100. Geburtstag von Meret Oppenheim

»MO« – Malerin, Plastikerin, Lyrikerin

Meret Oppenheim (1913-1985), deutsch-schweizerische surrealistische Künstlerin und Lyrikerin, war eine der ungewöhnlichsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Sie legte in mehr als 50 Schaffensjahren ein vielschichtiges, spannungsvolles und rätselhaftes Werk vor, das sich von keiner Kunstrichtung und keinem Klischee vereinnahmen ließ.
Mit ihrer mit Pelz bezogenen Kaffeetasse wurde sie 1936 in Paris zur Ikone des Surrealismus. Der spielerisch-humorvolle Umgang ihrer Werke mit Alltagsmaterialien, die in immer neue Sinnzusammenhänge transferiert werden, ist ein besonderes Charakteristikum ihrer künstlerischen Arbeit.
Der Vortrag will ihr Werk sowie das künstlerische Umfeld beleuchten.
Anmeldung erforderlich.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Barbara Mathis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 14,00 € inkl. kleinem Frühstück
Vortrag
Kursnummer: 02203002

Schreibwerkstatt »Groschenroman« siehe Seite 13.

Gegenständliches Zeichnen

Um einen Gegenstand überzeugend und interessant zu Papier zu bringen, muss man wissen, wie er aussieht. Deshalb ist genau hinsehen ein wichtiger Teil der Arbeit, noch bevor der erste Strich auf dem Papier erscheint. Genau so wichtig ist eine effektvolle Bildaufteilung mit Vordergrund und Hintergrund. Sie erfahren etwas über Perspektive, die Wirkung von Licht und Schatten und experimentieren mit Schwarzweiß und Farbigkeit. Es werden Tipps bei der Darstellung unterschiedlicher Oberflächen und Strukturen (Holz, Stoff, Metall) gegeben. Probieren Sie in diesem Workshop aus, mit welcher Technik Sie am Besten zurechtkommen.
1 Skizzenblock, 1 mittelharter Bleistift HB oder 1B, 1 weicher Bleistift (6B), 1 Spitzer, 1 Radiergummi (weich), 1 Bogen Zeichenkarton (je nach Vorliebe farbig oder weiß). Außerdem: je nach Vorliebe Kohle, Pastellkreide, Feder und Tusche oder Buntstifte zum Ausprobieren der verschiedenen Techniken.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 562842

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02205002



Aquarell-Malerei

Von skizzenhaft bis ins Detail ausgearbeitet, kann mit Pinsel und Aquarellfarben gearbeitet werden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Lust haben, in einer kleinen Gruppe kreativ zu sein und gerne mit Spaß, Neugierde und in individuellen Übungen Gesehenes mit Farben und auch Mischtechniken wiedergeben möchten.
Folgende Grundlagen werden vermittelt: Farbenlehre, Komposition, Proportion und Perspektive, Licht und Schatten sowie Rhythmus und Stofflichkeit.
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Bitte Aquarellfarben sowie -papier und Bleistift mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 18:45 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 02205001

Werkschau »Aquarell« siehe Seite 14.

Kunst – Mix

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Für alle, die gerne experimentieren und verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren oder sich diese nur einmal ansehen möchten.
Angeboten werden abstrakte Malerei in Acryl, Holzschnitt und Oberflächengestaltung. Bei der abstrakten Malerei kann neben dem Pinsel auch mit anderen Arbeitsmaterialien, wie z. B. Spachteln oder Schwammpinseln gearbeitet werden. Beim Holzschnitt wird mit Hilfe von Schnitzmessern ein Motiv in eine Holz- oder Linolplatte geschnitzt und anschließend gedruckt. Bei der Oberflächengestaltung wird verschiedenen Trägermaterialien wie z. B. Holz oder Leinwand mit entsprechenden Mitteln ein interessanter Rosteffekt oder eine Patina verliehen.
Vorhandenes Material ist bitte mitzubringen, kann aber auch über die Kursleitung besorgt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Britta Gansberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €
Kursnummer: 02205006

Goldschmieden siehe Seite 14.

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung und Anreize, sie zur Kalligraphie einzusetzen.
Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben sowie Korrekturen der ersten eigenen Schreibergebnisse. Fortgeschrittene können eigene Schriftstücke nach Wunsch gestalten, etwa Glückwunschkarten, Gutscheine, Urkunden oder Schriftbilder. Es gibt auch Literaturempfehlungen.
Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden)
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Kursnummer: 02205007



Weihnachts-Drucksachen

Papier und Textilien – weihnachtlich bedruckt

Mit einfachen Drucktechniken – ohne Druckpresse und Spezialwerkzeuge – werden wir Papier und Stoff bedrucken. Wir stellen unter anderem unsere eigenen Druckmodels her und gestalten damit z. B. Weihnachtskarten, Bilder und T-Shirts, Taschen, Servietten, ... So entstehen individuelle Geschenke.
Bitte kontaktieren Sie die Dozentin, um zu klären, was alles benötigt wird. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Uzoechina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 09:15 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €
Kursnummer: 02205003

Portraitfotografie

im Studio und outdoor

In diesem Workshop steht die Umsetzung zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik der Portraitfotografie in der tatsächlichen Aufnahmesituation im Vordergrund. Nach theoretischen Einführungen in die Themenschwerpunkte: Den zu portraitierenden Menschen in Szene setzen, Beleuchtungs- und Belichtungstechnik, Schärfe und Tiefenschärfe, Hintergrund und Umgebung, soll sowohl im aufgebauten Fotostudio (mit einem professionellen Fotomodell), als auch vor der Kulisse der schönen Umgebung der Freudenburg ausgiebig fotografiert werden. Die Ergebnisse werden anschließend direkt betrachtet und besprochen.
Fr 17:00 – 21:00 Uhr, Sa 10:00 – 17:00 Uhr
Bitte eigene Kameras und Bedienungsanleitungen mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 89827842

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Harald Klapproth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 88,00 € inkl. Modellkosten und Skript sowie Abendessen am Freitag, Pausenkaffee und Mittagessen am Samstag.
Wochenendseminar
Kursnummer: 02211002

Tanz der Göttinnen

Weibliche Stärken und Potenziale im Tanz entdecken

Ein Seminar für Frauen, die Freude am Tanzen haben, neugierig auf sich selbst sind und sich eine kleine Auszeit gönnen möchten.
Die sieben griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung und Heilung geben. Sie verkörpern symbolisch all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. Jede Frau kann diese Urkräfte im Tanz entdecken und dabei ihren eigenen Fragen nachgehen. Die Antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen Körper, ist dabei besonders spannend – denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, der bzw. das auch nur über den Körper zu entschlüsseln ist.
Für Wiederholerinnen zum Vertiefen und für Neueinsteigerinnen zum Kennenlernen.
Bitte Malsachen, Papier und Stifte, CD mit Lieblingsmusik und bequeme Kleidung sowie Pausengetränk und Mittagsimbiss mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Pramoda Sabine Habenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 37,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 02209701

»Selbstgenähtes« mit der Nähmaschine

Anfängerinnen u. Fortgeschrittere

Für alle, die Lust haben, Nähen mit der Nähmaschine zu lernen und eigene Ideen verwirklichen möchten. Wir werden dem Können entsprechend einfache, aber trotzdem schicke Kleidung anfertigen. Neueinsteiger/-innen sollten vorab mit der Dozentin telefonischen Kontakt aufnehmen, damit geklärt werden kann, was alles benötigt wird. Auf jeden Fall gehört eine Nähmaschine dazu, eine Portion Spaß und Kreativität, aber auch Geduld und Ausdauer.
Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Bitte eine Nähmaschine mitbringen.
In den Ferien kein Unterricht.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Uzoechina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 09:30 Uhr
9 U-Tage, 36 U-Std., 97,50 €
Kursnummer: 02214701

Kinderkleidung selbstgenäht

Wir werden Kinderkleidung nach Schnittmuster nähen oder langweilige Shirts aufpeppen (Applikationen), zu klein gewordene Hosen oder Shirts verlängern oder erweitern oder witzige Accessoires nähen. Für alle, die schon mit der Nähmaschine nähen können. Bitte kontaktieren Sie die Dozentin, um zu klären, was alles benötigt wird.
Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Bitte eine Nähmaschine mitbringen.
In den Ferien kein Unterricht.

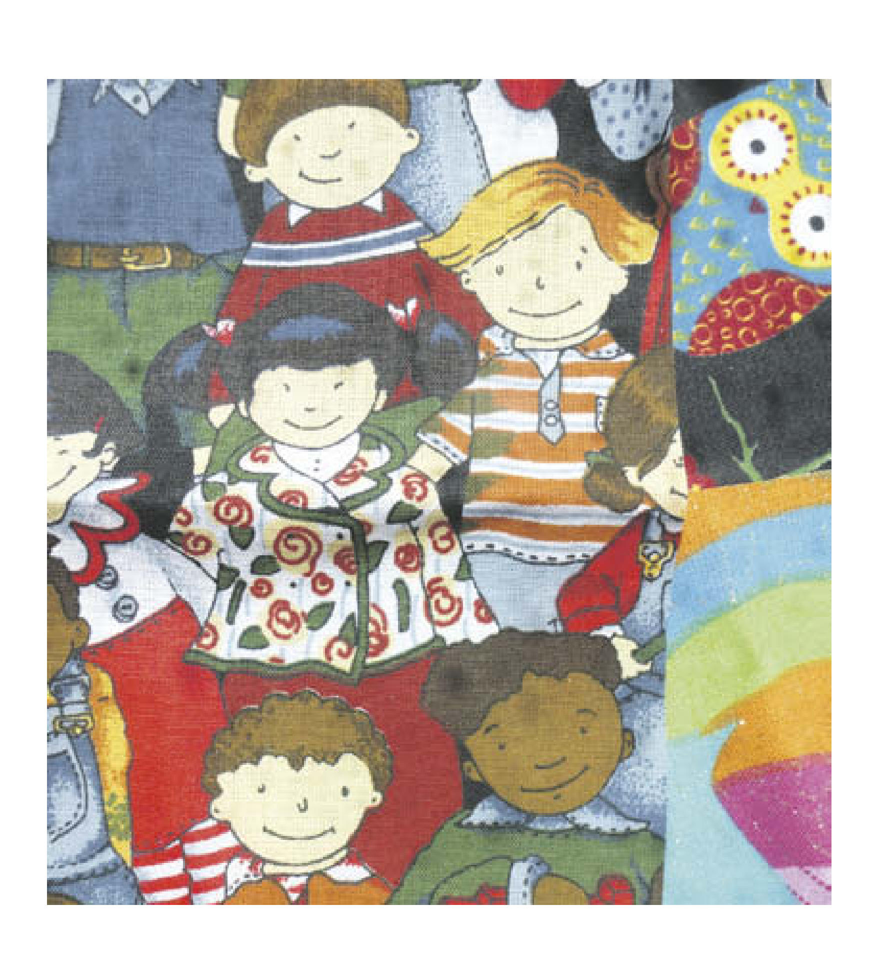
Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Doris Uzoechina
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 09:15 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 02214703

Schminken gern – aber natürlich soll es aussehen!

Ein Kurs für alle Frauen, die sich gern schminken möchten, jedoch unsicher sind, wie es richtig und einfach geht.
Wenn Sie ein leichtes und einfaches Tages-Make-up bevorzugen und auf keinen Fall »angemalt« aussehen möchten, sind Sie hier richtig. Sie erfahren, welche Farben am besten zu Ihrem Typ passen und wie Sie sich dezent, aber gekonnt in Szene setzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ihre bereits vorhandene Kosmetik (dekorativ und/oder Pflege) können Sie gern mitbringen.
Es entstehen Materialkosten von 3,00 €.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Martina Eiben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 02214705

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Martina Eiben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 02214706





Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzinsuffizienz – Herzwochen 2013

Vortrag in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund, Bassum

Welche Therapie ist bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) aus medizinischer Sicht zu empfehlen? Welche Komplikationen kann es bei einer Herzschwäche geben und worauf müssen Menschen mit einer Herzschwäche hinsichtlich Ernährung, Urlaubsreisen oder Sexualität achten?
Wir bitten um Anmeldung.

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Di, 05.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02304003

Weitere Veranstaltungen im Diepholzer Land, Syke und Twistringen.



Der Heilpflanzen-Kalender

Jeden Monat -von September bis November- eine Heilpflanze gründlich kennen lernen: Es wird das Wissen rund um Botanik, Historie und praktische Anwendung der Pflanzen vermittelt, aber auch Neben- und Wechselwirkungen werden besprochen. Jeder Teilnehmende erhält Unterlagen mit den wichtigsten Informationen und Rezepten. Besprochen werden Baldrian, Echinacea und Meerrettich.
Weitere Termine: 10.10., 14.11.2013
Die Pflanzen werden in einer Fotoausstellung im Gang zwischen dem Ärztehaus und dem Bassumer Krankenhaus präsentiert.
Fragen z. Kursinhalt: 04434 1394

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 02304009

Heilpflanzen zum Schutz vor Viren und Bakterien – Seminar zum Thema »Pflanzliche Antibiotika«

Zu Herbstbeginn ist ein günstiger Zeitpunkt um den Körper fit für die kalte Jahreszeit zu machen. Heilpflanzen sind dabei sehr hilfreich, denn sie bilden Pflanzenstoffe, die die körpereigene Abwehr unterstützen können. Für den menschlichen Organismus können diese Pflanzenstoffe als »Antibiotika-Alternative« mit wenig Nebenwirkungen genutzt werden. Lernen Sie die entsprechenden Heilpflanzen kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04434 1394

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Anselma Linz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 02304010

Autogenes Training – Eine Einführung

Lernen Sie ihre Vorstellungskraft zu stärken und mit verschiedensten Atemübungen den eigenen Atem zu intensivieren. Einfache Körperbewegungen aus dem Yoga begleiten das Autogene Training.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301017

Qi Gong

Qi Gong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qi Gong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301011

Taijiquan für Anfänger/-innen

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301009

Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum
Bremer Straße 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301001

Bassum
Bremer Straße 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301002

Bassum
Bremer Straße 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301004

Bassum
Bremer Straße 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301003

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yogaasanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 9703840

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 70,00 €
Kursnummer: 02301007

Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden.
Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Köpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 02301006

Yoga für Grundschulkinder

Bewegung und Spaß am Nachmittag

In diesem Kurs üben wir Yogastellungen (Asanas), wie Hund, Löwe und Held. Es gibt auch kurze Enspannungstechniken und wir haben natürlich auch Spaß mit Bewegungsspielen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 15:45 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02301015

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.12.13, 15:45 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 12,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02301016

Teenie Yoga zum Wochenende von 13 – 18 Jahren

In diesem Kurs lernen wir Yogastellungen (Asanas) und Enspannungstechniken, die extra für Teenies abgestimmt sind. Natürlich ist auch Platz für Ideen, die im Kurs entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.12.13, 18:15 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 24,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02301020

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:15 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 18,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 02301019

Pilates für Anfänger/-innen und Einsteiger/innen

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, welches den Körper strafft, formt und stärkt. Die tiefen Muskeln werden besonders trainiert, dies führt zu einer optimierten und stabileren Körperhaltung. Zum Stundenbeginn- und ausklang können auch Elemente aus dem Yoga oder aus anderen Entspannungstechniken einfließen. Diesen Kurs können auch leicht Fortgeschrittene besuchen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 838738

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Waltraud Arends
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 16:30 Uhr
6 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 02301013

Pilates für leicht Fortgeschrittene bis Mittelstufe

Voraussetzung: Besuch des Einführungskurses.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 838738

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Waltraud Arends
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 17:40 Uhr
6 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 02301014

Kochen für Männer ohne oder mit geringen Kenntnissen

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Einführung in die Grundlagen des Kochens, Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung. Überraschen Sie Ihre Frauen!
Weitere Termine: 30.10., 13.11., 27.11.,11.12.2013 und 15.01.2014.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum
Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Männer
Kursnummer: 02307007

Bitte beachten Sie auch die Hinweise zu den Kochkursen auf Seite182.



Englisch – »Basic Course« – A1

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, Unit 9
Nicht in den Ferien

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02406003

English Refresher – A2

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl das meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie ihre Englischkenntnisse wiederentdecken und erweitern. Neben einem Lehrbuch benutzen wir andere Medien, um die Lernatmosphäre aufzulockern, damit das Lernen auch Spaß macht.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 95044

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – A2/B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with the textbook English Elements. We also use various games and other media to enrich the course and make learning fun. There is also ample opportunity to practice conversation and listening skills.
Lehrwerk: English Elements 2
Fragen z. Kursinhalt: 04245 95044

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 02406004

Englisch – B2

Fortsetzung von Englisch B1
This course is a combination of conversational skills, listening skills and grammar. We use various texts and excercises to improve English skills in these three areas. Topics include but are nor limited to, travel, current events, leisure, health, as well as business. We also use games and additional media to enrich the course.
Nicht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 95044

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406005

English Conversation – B1

Keep your English conversation skills fresh with us. We use games, films, newspaper articles and discussions on a wide range of topics to refresh and increase conversation skills in a relaxed and entertaining atmosphere.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 95044

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 02406008



Französisch 1 – A1

Lehrwerk: Voyages 1, Lektion 1
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02408002

Französisch 11 – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 11
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 02408003

Spanisch für 1 – A1

Dieser Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse macht Sie fit für alltägliche Situationen, sei es am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen.
Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.
Nicht in den Ferien.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 10:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €; inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: 02406002


Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.



Umstieg auf WIN7 und Microsoft Excel 2010

Für viele Anwender ist die Umstellung auf das Betriebssystem WIN 7 und das Anwendungsprogramm Excel 2010 sehr gewöhnungsbedürftig. Um langwieriges Suchen zu vermeiden und einen Überblick über die Veränderungen und Verbesserungen zu bekommen, wird an diesen zwei Abenden näher auf das Bedienkonzept, auf die neue Oberfläche und besondere Neuerungen im Betriebssystem WIN 7 und im Anwendungsprogramm Excel 2010 eingegangen.
Teilnahme-Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und älteren Office-Versionen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 31,00 €
Kursnummer: 02502001

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 31,00 €
Kursnummer: 02502002

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02501010

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.

Detaillierte Informationen auf Seite 49.

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
89 U-Tage, 380 U-Std., 1292,00 €
Kursnummer: 00505005


Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf, Seite 42.

Twistringen





Martina Westermann
Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
martina.westermann@live.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice
Mo. 8 – 16 Uhr
Di. 8 – 18 Uhr
Mi. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
  Brunnenstraße 5 a
  Seiteneingang
- Rathaus
  Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
  Schulküche
  Hohe Straße
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
  Vechtaer Straße 44
- St. Ansgar Klinikverbund
  Klinik Twistringen
  St.-Annen-Straße 15
- »move consulting«
  Bremer Straße 13
- Jugendhaus
  Lindenstraße 39
- Stadtbücherei
  Brunnenstraße 5 a
- Museum der
  Strohverarbeitung
  Kapellenweg 2







Lokale Agenda 21 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda-Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

- AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege:
- AG Kultur und Freizeit
- AG Lesepaten
- AG Energie
- AG Gästeführung und Touristik

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe haben, dann kommen Sie doch einfach vorbei oder melden Sie sich bei der Agenda Beauftragten der Stadt Twistringen Frau Ulrike Ehlers. Sie ist montags und mittwochs im Rathaus Zimmer 313 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu erreichen. Telefon 04243 413-135, E-Mail u.ehlers@twistringen.de
Spez. Fragen z. Kurs: 04243 2416

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Hedwig Harms
Kursnummer: 30100055

Geschichte der alten Höfe

Gästeführung Twistringen
Drei (ehemalige) landwirtschaftliche Betriebe im Twistringer und Harpstedter Gebiet werden besucht. Am Ende der Radtour besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken in einem Melkhus.
Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Twistringer Rathaus. Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten. Die Kosten für Kaffee und Kuchen sind nicht im Entgelt enthalten.

Twistringen
Rathaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 24111009

Fahrradtour in die Dehmse

Gästeführung Twistringen
Radeln Sie mit uns in das schöne Waldgebiet Dehmse zum sagenumwobenen Ehrenburger Hof. Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffeetrinken. Darüber hinaus kann der Kirchpark in Marhorst besucht werden.
Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Rathaus in Twistringen. Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten. Die Kosten für Kaffee und Kuchen sind nicht enthalten.

Twistringen
Rathaus
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 24111007

Stadtführung im Sitzen

Gästeführung Twistringen
Wissenswertes, Altes und Neues aus Twistringen und seinen umliegenden Dörfern erfahren Sie von den Gästeführerinnen und Gästeführern. Zwischen den Beiträgen werden regionale Spezialitäten zum Probieren serviert.
Die Kosten von 7,00 € sind vor Ort an die Gästeführer zu entrichten. Die Kostproben der regionalen Spezialitäten sind im Entgelt enthalten.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24111008

Beinamen im Kirchspiel Twistringen

»Bi-Noamen in Twustern«
Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat, der Termin wird durch die Presse bekannt gegeben.
Der Arbeitskreis möchte die teilweise heute noch für viele Familien im Kirchspiel Twistringen geltenden zweiten Namen – auch als »Beinamen« bekannt – soweit möglich zusammentragen. Ziel ist, die Ergebnisse zu veröffentlichen.
Der Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat, der Termin wird durch die Presse bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 2416

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Hedwig Harms
Do, 01.08.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 24111005

Internationaler Frauengesprächskreis

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen, die die Teilnehmerinnen selbst bestimmen. Es wird darum gehen sich auszutauschen und eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten. Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Erster Mittwoch.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Mona Saoumi
Mi, 07.08.13, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24100706

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-)Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren.
Am 1. Kurstag wird mit den TN besprochen, ob 1 oder 2 mal pro Woche trainiert wird.

Twistringen
Jugendhaus, Lindenstraße 39
Godwill Guy Rudolf Ames
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 15,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 24100006

Baltikum – Litauen/Lettland/Estland

in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Fördervein Stadtbücherei Twistringen e. V.

Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste in Litauen, Lettland und Estland.
Litauen, das Land der Flüsse und Seen, begeistert vor allem durch seine vielfältige Folklore. Vilnius/Wilna, die Hauptstadt Litauens, wird aufgrund ihrer vielen Parks und Alleen als »grüne Stadt« bezeichnet und gilt als Schatzkammer der sakralen Architektur und Stadt des Barock.
Lettland bietet neben eleganten Strandbädern auch schöne Nationalparks, wie den Nationalpark Gauja, Riga, die Hauptstadt beeindruckt besonders durch ihre mittelalterliche Altstadt und den prachtvollen Jugendstilbauten.
Estlands Küste ist stark zergliedert und zeichnet sich durch malerische Sandstrände, Buchten, Halbinseln und Kaps aus. In der estnischen Hauptstadt Tallin/Reval können Sie mächtige Befestigungsanlagen sowie prunktvolle Gilde- und Bürgerhäuser bewundern.
In der Pause werden ein landestypitscher Imbiss und Getränke gereicht.
Anmeldung erforderlich.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. Imbiss und 1 Getränk. Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 24110002

Cornwall & die Kanal-Inseln

in Kooperation mit der Kulturbeauftragten der Stadt Twistringen

Cornwall und die angrenzenden Grafschaften zählen zu den schönsten Regionen Europas. Sie bietet eine einzigartige Landschaft mit herrlichen Parks, Gärten, traumhaften Buchten und Badestränden, dazwischen liegen Kreidefelsen und schroffe Steilküsten. Das Landesinnere ist ebenfalls voller Abwechslung, alte Herrensitze, Städte wie Brighton, Bristol oder Bath stehen unter dem Schutz der UNESCO und sind einen Besuch wert. Ausflüge zu den Scilly-Inseln sowie zu den Kanal-Inseln Guernsey, Sark und Jersey runden den Vortrag ab.
Entgelt an der Abendkasse: 9,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 0531 2337674

Twistringen
Rathaus, Sitzungssaal
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 24110001

Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbienen als Bestäuber angewiesen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hängt zu 35 % von Insektenbestäubern ab. Der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsleistung übersteigt den Wert der Honig- und Wachsproduktion um das 10- bis 15-fache. Beeindruckende Zahlen, hinter denen sich ein faszinierendes Lebewesen verbirgt.
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der öknonomischen und ökologischen Bedeutung eines unserer wichtigsten Nutztiere beschäftigen wollen.
Nähere Informationen zum Kurs unter 0421 892161, www.imkereischneider.de und auf der Internetseite der VHS.
Termine: 16.11., 30.11, 14.12.2013, 11.01, 25.01., 08.02., 22.02. und 08.03.2014 jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr – weitere 3 Praxistage je nach Wetterlage
Fragen z. Kursinhalt: 04271 5860

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Eckhard Sebode Kreisimkerverein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 09:00 Uhr
9 U-Tage, 40 U-Std., 110,00 €
Kursnummer: 24101401

Jungs sind klasse, wenn man sie versteht .... Männer auch!

Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e. V.

Sie erfahren was das Besondere an Jungen ist, was Jungen auf dem Weg zum Mann brauchen, welche Rolle Männer/Väter als Vorbild haben, wie Sie den besonderen Anforderungen gerecht werden, wie Sie gelassener reagieren. Sie bekommen einen einzigartigen interaktiven Vortrag, mehr Zufriedenheit in der Familie, informatives Wissen unterhaltsam präsentiert. Veranstaltungsort wird durch die Presse bekannt gegeben.
Fragen z. Kursinhalt: 04207 6684987

Twistringen
Bianka Reichardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 6,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24106004

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen über Sie entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung zum 01.09.2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3065

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24105001

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung, so dass eine geregelte Erbfolge den Familienfrieden erhalten kann. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Errichtung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3065

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24105002

Spiele- & Schach-Nachmittag für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen e. V.

an jedem 2. Dienstag und letzten Dienstag im Monat

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.08.13, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Junge VHS
Kursnummer: 24100002

Mit GPS Fahrrad-Touren planen

Zweitägiges Seminar für fortgeschrittene GPS-Nutzer/-innen.Wir erkunden das Internet nach Touren für unsere GPS-Geräte und besuchen verschiedene Portale. Mit Hilfe eines Portals planen wir eine Tour, erlernen das Überspielen der Dateien auf die Geräte und erproben unsere Tour im Praxisteil, in dem es auch Gelegenheit geben wird auf die richtige Nutzung und Einstellungen unserer Geräte einzugehen. In einer Präsentation lernen wir verschiedene offline Planungsprogramme und ihre Vor- und Nachteile kennen.
Wochenendseminar
Bitte ein GPS-Gerät mitbringen.
Skriptkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 556593

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Hannah Grundey
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 49,60 €,
Kleingruppe: 59,60 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 24110003



Die »etwas andere« Buchvorstellung

in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Unter dem Motto »Unsere Besten 2013« stellen Ellen und Heinz Dauelsberg ihre Buchfavoriten vor. Kurzweilig, amüsant, charmant ...
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4247

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Heinz Dauelsberg
Do, 28.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24201002

Lesefrühstück

in Kooperation mit dem Förderverein Stadtbücherei Twistringen

Der Förderverein Stadtbücherei Twistringen e. V. bietet monatlich – am letzten Freitag im Monat – in der Stadtbücherei ein Lesefrühstück an. In der Regel wird ein Buch vorgestellt und anschließend diskutiert.
Anmeldung nur über Sabine Nölker (Förderverein) Tel. 04243 96969. Entgelt 5,00 € pro Termin, zahlbar vor Ort.

Twistringen
Bücherei, Brunnenstraße 5 A
Info und Anmeldung: 04243 96069
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 24201006

Bildungsurlaub Clemens Brentano siehe Seite 68.

Flamenco

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Flamenco ist Leben – nicht nur ein Tanz. Zusammen werden wir die Basis des Flamenco-Tanzes erlernen, wir treten ein in die Hitze und Leidenschaft des spanischen Tanzes. Wir werden die körperlichen grundlegenden Bewegungen erlernen. Hände, Arme, Beine und Füße werden sich harmonisch zu der Musik bewegen. Wir werden eine Choreographie erlernen, die uns helfen wird, selbstbewusster aufzutreten. Wir erfahren die ganze Energie des Flamenco-Tanzes von Anfang an. Olé!
Bitte bringen Sie sowohl einen weiten Rock als auch saubere Schuhe mit heller Sohle (keine Stöckelschuhe) oder Hallenschuhe bzw. Tanzschuhe mit Ledersohle mit.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 967147

Twistringen
move consulting, Bremer Straße 13
Jessica Bruns
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Frauen
Kursnummer: 24209701

Landschafts-/Naturfotografie »Herbst-Impressionen«

Fortgeschrittene

Wir fahren in das Goldenstedter Moor. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkte: Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema, werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session am 2. Tag findet eine Besprechung mit Bildauswertung am 3. Tag statt. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Mo. 14.10.13, 19:00 Uhr, 2 U-Std. – Theorie u. Treffpunktbesprechung
Sa. 19.10.13, 10:00 Uhr, 8 U-Std. – Praxis
Mi. 23.10.13, 19:00 Uhr, 2 U-Std. – Bildbesprechung.
Am 1. Tag Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen. Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Leere Chips, volle Akkus und, falls vorhanden, auch Stativ mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 24211001

Natur- und Makro-Fotografie »Schmetterlinge«

Botanika in Bremen

Wir fahren in das Schmetterlingshaus Bremen. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkte: Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema vor Ort, werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session am 2. Tag findet eine Besprechung mit Bildauswertung am 3. Tag statt. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!

Di. 05.11., 19:00 Uhr, 2 U-Std. – Theorie und Treffpunktbesprechung
Sa. 09.11., 10:00 Uhr, 8 U-Std. – Praxis
Fr. 15.11., 19:00 Uhr, 2 U-Std. – Bildbesprechung
Am 1. Tag Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen. Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Leere Chips, volle Akkus und, falls vorhanden, ein Stativ mitbringen. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. Zusatzkosten: Eintritt Botanika Bremen 8,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24211004

Weidenflechten für Haus- und Gartendekorationen

Mit Einsatz von Rosenscheren und scharfen Taschenmessern stellen wir Deko-Kugeln, Rankhilfen und kleine Zäune aus Weidengeflecht her.
Es entstehen Materialkosten.

Twistringen
Schulzentrum, Hohe Straße 27
Günter Ballmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24212002

Die besondere Tasche aus Filz

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen e. V.

Ob Einkaufstasche, Laptop-Tasche, mit oder ohne Innentasche. Wir werden Taschen filzen, die in Farbe, Struktur und Form so individuell sein werden wie ihre späteren Besitzer. Von der Schnittherstellung, Faser und Farbauswahl bis zur Gestaltung des Henkels, wird es ein spannender, unsere ganze Aufmerksamkeit verlangender Workshop sein.
Fr,18:30 – 21:00 Uhr, Sa, 09:30 – 15:00 Uhr
Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.
Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 24214004

Raffinierte Gefäße aus Filz

Für alles, was Sie verstauen, umhüllen oder besonders schmücken wollen, filzen wir große Gefäße mit großer Stabilität, die durch eine Doppelhohlform entsteht. Tragegriffe können später durch Hölzer verstärkt werden. Die Auswahl der Wolle hat dabei einen großen Einfluss auf die Festigkeit des Filzes.
Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.
Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24214003

Weihnachtliches Filzen

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Twistringen e. V.

Kleine Kostbarkeiten aus eigener Hand, gibt es Schöneres zum Verschenken? Wir werden eine Fülle unterschiedlicher kleiner Filzobjekte herstellen, die Ihr Heim in eine Weihnachtsstube verwandeln oder als Geschenk für das bevorstehende Weihnachtsfest gedacht sind.
Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.
Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24214002

Filzhausschuhe »muschelig warm«

Einen unübertroffenen Tragekomfort bieten Hausschuhe aus Filz. Diese müssen nicht grau und trist aussehen. Mischen Sie sich aus wunderschöner Schafschurwolle Ihre Lieblingsfarben für Ihre Lieblingshausschuhe.
Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.
Mitzubringen sind: 2 Handtücher, Nadeln, Faden, Schere und Pausenimbiss
Fragen z. Kursinhalt: 04244 9685540

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Angela Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.14, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24214001





Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzinsuffizienz

in Kooperation mit dem St.-Ansgar-Klinikverbund

Welche Therapie ist bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) aus medizinischer Sicht zu empfehlen? Welche Komplikationen kann es bei einer Herzschwäche geben und worauf müssen Menschen mit einer Herzschwäche hinsichtlich Ernährung, Urlaubsreisen oder Sexualität achten?

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Straße 15
Dr. Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24304001

Herzgesund kochen siehe Seite164.



Burn-Out

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Straße 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 26.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304002

»Nicht von schlechten Eltern«

Kinder psychisch Kranker

Twistringen,
Klinik Twistringen, St.-Annen-Straße 15
Dr. Hardy Gutknecht
Do, 05.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00304003

Weitere Veranstaltungen s. Seite 20.

Stressbewältigung im Alltag – Die Notbremse ziehen ... aber wie?

Es muss sich etwas ändern! Wer kennt diesen Gedanken nicht? Stresssituationen können wir nicht verhindern, aber wir können den Umgang mit Stress verbessern und unsere Stressbewältigungskompetenz stärken. Der Alltag ist oft von Stress, Termindruck und Überlastung geprägt und dieses kannt zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Gesundheitsproblemen führen.
Leider bekommen wir oft nicht bewusst mit, wie wir uns in die endlos scheinende Stress-Spirale verwickeln. Dieser Vorgang soll näher betrachtet und individuelle Lösungsideen entwickelt werden. In diesem Kurs haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, ihren eigenen Umgang mit Stress auf der Basis verhaltenstherapeutischer orientierter Stressbewältigung anzuschauen und entgegenzuwirken, Entspannungstechniken kennen zu lernen und persönliche Ziele aktiv anzugehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 5027755

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manuela Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.10.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €; Scriptkosten 5,00 €.
Kursnummer: 24301000

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem- , Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 16:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 24301001

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 18:10 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 24301002

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 16:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 18:10 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 24301004

Selbstverteidigung für Mädchen ab 10 Jahren

in Kooperation mit der Jugendpflege Twistringen
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602324

Twistringen
Jugendhaus, Lindenstraße 39 (Seiteneingang)
Rosi Lindemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 9,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 24302701

Bayrisches Büffet

Die Oktoberfestzeit ist wieder da und dafür bereiten wir das passende Buffet vor. Wir werden verschiedene kleine Bayrische Köstlichkeiten zubereiten und in einer netten Runde zu einem Bier genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307009

Tapas – leckere Kleinigkeiten aus Spanien

Gemeinsam kochen wir leckere Tapas-Variationen. Mit selbstgemachter Sangria holen wir uns den Urlaub nach Haus!
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4749

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307001

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Anja Thiede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 24307002

Antipasti 1 – schnell gemacht

Köstliche italienische Vorspeisen werden zubereitet und anschließend in geselliger Runde verspeist.

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307004

Pasta – selbstgemacht

Es werden leckere Pasta Varianten zubereitet und anschließend in geselliger Runde verspeist.

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307005

Regionale italienische Küche – Sizilien

Die sizilianische Küche zählt zu den ältesten und vielseitigsten Regionalküchen Italiens. Es werden einige Spezialitäten aus der Region gekocht und anschließend in geselliger Runde verspeist.

Twistringen
Schulzentrum, Küche, Eingang Hohe Straße
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 24307003





Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens. Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Wir bitten um Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor der Veranstaltung. Entgelt: jeweils 6,50 € inkl. Kaffee und Kuchen, keine Ermäßigung möglich. Die plattdeutschen Nachmittage finden statt in:

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

»Mien näiet Sömmerkleed«

»Mien näiet Sömmerkleed« – freuher hät dat däi Naischke trechte mookt.
Fr, 09.08.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426002

»Trimm di fit«

»Trimm di fit« – bit in't Öller fit blieben – wie kann ik dat mooken?
Fr, 13.09.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426003

»Mien Poesie-Album«

»Mien Poesie-Album« – wer äint hät, schall dat gern mitbring'n.
Fr, 11.10.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426004

»Dat kann ik bruken«

»Dat kann ik bruken« – hier geiht dat ümmt Sammeln.
Fr, 08.11.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426005

»Ik sitt in däi Stoom, dat Talglicht brennt ...«

»Ik sitt in däi Stoom, dat Talglicht brennt ...«
Fr, 13.12.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24426006

English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den ersten Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406007

English for Tourists – A1

Leichtfortgeschrittene
Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken.
Manuskriptkosten von ca. 2,00 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406008

English for fun – A2

Möchten Sie gern Ihr Schulenglisch wieder auffrischen und Spaß am Sprechen haben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Schwerpunkt dieses Kurses ist, die Angst vor dem Sprechen zu verlieren und die sprachliche Grundlage zu erweitern.
Für Interessierte mit geringen Kenntnissen. Lehrmaterial wird von der Dozentin vorbereitet. Es entstehen ca. 2,00 € Scriptkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Kursnummer: 24406011

English for Tourists – B1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken.
Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Es entstehen ca. 2,00 € Skriptkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe:42,40 €
Kursnummer: 24406009

English Conversation – A2/B1

Just sit back and relax at an evening of easy conversation or perhaps a hot discussion!
Einstieg nur nach Absprache mit der Kursleiterin. Es entstehen ca. 2,00 € Skriptkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 37,40 €
Kursnummer: 24406010

English for you in Bremen

für leicht Fortgeschrittene

Besuchen Sie Bremen und verbringen einen Tag wie ein englischer Tourist. Spazieren Sie durch die wichtigsten touristischen Ecken und reden über Bremen in der englischen Sprache.
Es entstehen Fahrkosten. Treffpunkt nach Absprache mit der Dozentin auch am Roland.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Exkursion
Kursnummer: 24406006

English for you in Bremen

für Fortgeschrittene

Visit Bremen and spend a day as an English Tourist!
Walk through the main tourist areas and discuss Bremen in the English language.
Es entstehen Fahrkosten. Treffpunkt nach Absprache mit der Dozentin auch am Roland, Bremen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Exkursion
Kursnummer: 24406005

Spanisch 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Con gusto 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 24422001





Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 – 11 Jahren
Wenn du in der Grundschule bist, dann weißt du bestimmt schon, was ein Computer ist. Wahrscheinlich hast du auch einen Computer zu Hause und weißt gar nicht genau, was du damit alles machen kannst. In diesem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows kennen. Anschließend schreibst du einen Text in Word, malst Bilder mit Paint, erstellst eine kleine Präsentation mit Power Point und wirst über das Internet eine Suche durchführen. Dieses Wissen hilft Dir auch später für die Schule und bei den Hausaufgaben.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €,
Kleingruppe: 36,00 €
Kursnummer: 24502003

Erste Schritte am PC

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Computer befasst haben und ausprobieren möchten, was sie damit anfangen können. Sie werden mit der Handhabung vertraut gemacht: Tastatur und Maus bedienen, Windows-Anwendungen starten, Dateien öffnen oder neu anlegen, bearbeiten, drucken und speichern. Hier wird nicht auf das Betriebssystem eingegangen. Im Vordergrund stehen die Anwendungen: Schreiben mit Word, Malen mit Paint und ein Ausflug in das Internet, alles im gemäßigten Lerntempo und entspannter Atmosphäre.
Skript/Bücherkosten: 17,60 €, soweit erforderlich. Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502002

Erste Schritte im Internet – So geht`s

Hier lernen die Teilnehmer Fahrpläne, Reiseinformationen, Reiserouten, aktuelle Angebote zu suchen oder bestimmt Themen zu recherchieren. Weiterhin wird eingegangen auf Suchmaschinen (Google u.a.) und Verkaufsplattformen (Ebay u.a.), auf E-Mail und E-Mail-Adressen. Insbesondere wird auch die Internetsicherheit (Virenscanner, Firewall, Spam-Mails) in verständlicher Form angesprochen. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC/Laptop.
Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502001

Wertvolle Daten auf dem PC sichern

Datensicherung und Datensicherheit sind Themen, die sehr oft vernachlässigt werden. Oft bemerkt man das erst, wenn es zu spät ist und Daten verloren gegangen sind. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/-innen den sicheren Umgang mit wichtigen Daten und den im Handel angebotenen Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick, Speicherkarten, internen und externen Festplatten). Sie lernen auch, sich eigene Ablage- und Ordnerstrukturen anzulegen zur besseren und einfacheren Sicherung. Außerdem lernen Sie das Erstellen von Dateien und Ordnern, das Löschen, Kopieren und Verschieben.
Falls vorhanden, bitte USB-Stick oder externe Festplatte mitbringen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Kursnummer: 24502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich. Kein Unterricht in den Ferien.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen »Sverweis« und »wverweis« verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Horst Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 24502005

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Wie funktioniert eine Digitalkamera? Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom. Einstellbeispiele zum Fotografieren. Hardwareanforderung von PC und Drucker. Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC und Ausdruck von Musterbildern. Arbeiten mit einem Bildbearbeitungsprogramm. Vorbereitung einer Fotoschau am PC/TV.
Weitere Kursinhalte: Übungen für das Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC, Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC. Informationen und Installationshilfen kostenfreier Bildbearbeitungsprogramme, Erstellung eines Fotobuchs. Im Kursentgelt ist ein Gutschein für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten.
Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) sollten mitgebracht werden.
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmosphäre behandelt.
Unterrichtstage: Di., 19.11., 26.11. und 03.12.13 jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Straße
Frank Böschen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 24501008

Das Smartphone – Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24501010

Das Smartphone – Betriebssystem Android

Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto.
Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch als USB-Speicher werden aufgegriffen.
Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Twistringen
Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Straße
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 24501012

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf, Seite 42.

Bruchhausen-Vilsen





Gunda Manke
Im Wiehe 5
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 4427
Fax 04252 913831
Gunda.Manke@gmx.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:
- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- BUND Umweltzentrum, Lange Straße 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
  www.internet-kultur-cafe.de
  Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:
- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- The English-Centre, Alte Heerstraße 53
- Haendorf
  Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
  Heithüser Weg 22

in Schwarme:
- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus

in Martfeld:
- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:
- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in
Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit
- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde
  Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
  EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln





5 Jahre Finanz- und Schuldenkrise – eine kritische Bilanz

Nach 6 Jahren Finanz- und Schuldenkrise leistet der Referent – wie seit einigen Jahren immer im Herbst – eine fundierte Bestandsaufnahme der bisher erfolgten Rettungspolitik. Gibt es Gewinner und Verlierer? Sind die Ursachen erkannt und wie wurden sie behoben? Abschließend wagt er einen Ausblick auf die Zukunft des Euro nach den Bundestagswahlen.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Hans Kaufmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04104001

Alltagsbewältigung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92011

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Vera Briewig
Fr, 06.09.13, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106124

Was ist bloß mit den Deutschen los?

Zum Auftakt ein satirischer Blick auf das Land, in dem wir gemeinsam leben

Sind die wirklich immer alle so pünktlich? Wie machen die das? Und vor allem: warum? Mögen sie wirklich alle gerne Currywurst? Sauerkraut? Bayerische Brezeln? Bier und Korn?
Ordentlich, gründlich und gewissenhaft, gut gewöhnt an graues Schmuddelwetter und Gartenzaun, an Filzpantoffeln und Fernsehsessel? Eifrig, fleißig und zuverlässig bei der »deutschen Wertarbeit«, schwerfällig, wenn's ums Amüsieren geht...?
Zum Auftakt unseres neuen Gesprächskreises für Migranten und Einheimische gönnen wir uns einen satirischen Blick auf das Land, in dem wir gemeinsam leben. Einen Blick auf deutsche Lebensgewohnheiten – mit den Augen derer, die nicht hier geboren sind. Und auch aus dem Blickwinkel der »Einheimischen«, die ihr Land gerne einmal mit einem augenzwinkernden Abstand betrachten.
Weitere Termine im Herbst-/Wintersemester beschäftigen sich mit einigen Ländern, aus denen Zuwanderer nach Deutschland gekommen sind, sowie mit kultur-übergreifenden Themen wie »Es weihnachtet auf allen Kontinenten« oder »Wie stirbt es sich anderswo?«
Die Veranstaltung ist als offener Gesprächskreis konzipiert; wir wünschen uns einen lebhaften Austausch zwischen Migranten und »Eingeborenen«!

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 02.10.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04100025

Des einen Fernweh ist des anderen Heimweh

Einige Länder, aus denen typischerweise Menschen nach Deutschland auswandern, werden in kurzen Bildvorträgen vorgestellt.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04100026

Es weihnachtet auf allen Kontinenten

Wie wird Weihnachten gefeiert in Russland, Japan, Australien, Ecuador...?? Offener Gesprächskreis für Migranten und Einheimische

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.12.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04100027

Wie stirbt es sich anderswo?

Rituale in entscheidenden Lebensstationen in unterschiedlichen Kulturen Offener Gesprächskreis für Migranten und Einheimische

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04100028

Geschichtlicher Arbeitskreis Bruchhausen-Vilsen – die »Spurensucher«

Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt.
Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.
Treffpunkt im Archiv.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099830

Bruchhausen-Vilsen
Rathaus, Lange Straße 11
Wilfried Müller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04101001

Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Zusammenarbeit mit dem Heimat-, Umwelt- und Kulturverein Schwarme e. V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Ulrich Dunker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04100024

Chroniken von Engeln, Oerdinghausen und Scholen

in Kooperation mit dem Heimatverein Engeln

Es werden alte Dokumente, Urkunden, Bilder von Gebäuden und Personen, Berichte aus Zeitungen und anderen Veröffentlichungen, Tagebücher, behördliche Schreiben usw. gesammelt. Dabei soll Kontakt aufgenommen werden zu weggezogenen Personen, bei denen alte Dokumente bzw. besondere Kenntnisse über die Geschichte der Ortsteile zu vermuten sind. Geplant ist eine fotografische Dokumentation von Gegenständen, die eine historische Bedeutung im Zusammenhang mit der Gemeinde haben.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 210

Engeln
Behlmer Mühle
Heiko Albers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 20:00 Uhr
15 U-Tage, 45 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04101002

Vom sächsischen Edelingshof zur Heidekolonisierung – Entstehung und Entwicklung unseres Dorfes Schwarme

in Kooperation mit der Lenkungsgruppe anlässlich des 800. Geburtstags der Gemeinde Schwarme

Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04256 982238

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Bernd Ohm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100021

Vom Eiszeitgletscher zum Bruchwald

Urzeit und Vorgeschichte unseres Siedlungsraumes
in Kooperation mit der Lenkungsgruppe zum 800. Geburtstag der Gemeinde Schwarme

Um Anmeldung wird gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 04256 982238

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Bernd Ohm
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100020

Heiligenberger Panoramama-Runde

Sonntagsspaziergang
in Kooperation mit dem TourismusService der Samtgemeinde Br.-Vilsen

Mit spannenden Geschichten um die Historie vom Kloster Heiligenberg geht es bei dieser Rundwanderung durch die Wallanlage der frühmittelalterlichen Burg und zu den heiligen Quellen mit Abstechern zu alten Wassermühlen und Hügelgräbern.
Länge ca. 5 km, Treffpunkt: Brunnen am Forsthaus.
Anmeldung erforderlich unter 04252 930055. Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2117

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04100013

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Hans-Jürgen Wachholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 10.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100014

Einführung in die Genealogie – Familiengeschichte und Internet

in Zusammenarbeit mit der Maus, Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

Wie beginne ich? Welche Quellen stehen mir zur Verfügung? Ordnungssysteme, Vorstellen der Bibliothek des Vereins »Die Maus«, Forscherstrategie, Fachausdrücke, Lesen alter Schriften, historische Ortsverzeichnisse, ehemalige ostdeutsche Gebiete, genealogische Forschungsstellen der Ev. Kirche und des Familiengeschichtszentrums in Salt Lake City, Family Search, Auswanderer, Internet und ein Computerprogramm PAF 5.2.
Fragen z. Kursinhalt: 04235 8444

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8,
Auf der Loge 5
Klaus Dieter Fritzsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 04101003

Betriebsbesichtigung Vilsa-Brunnen

Im Mai 2004 wurde das Besucherzentrum in Bruchhausen-Vilsen eröffnet. Während einer Betriebsbesichtigung erfahren Sie alles über VILSA sowie über die Gewinnung, die Abfüllung und die Qualität des natürlichen VILSA Mineralwassers.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 4427

Bruchhausen-Vilsen
Vilsa-Brunnen, Alte Drift 1
Gunda Manke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04113001

Von Kapstadt nach Swakopmund

Ein persönlicher Reisebericht mit Bildern

Kapstadt, eine der schönsten und vielseitigsten Städte der Welt, war Ausgangspunkt einer 6000 km-Reise mit dem Mietwagen vom Kap der Guten Hoffnung durch riesige Weinanbaugebiete und eindrucksvolle Gebirgsketten im Westen Südafrikas bis nach Swakopmund zu den Relikten der Deutschen Kolonialzeit (Deutsch Südwest). Es war eine Fahrt durch die fast unermessliche Weite der spektakulären Wüsten Namibias mit nachhaltigen Eindrücken von wilden Tieren und sehr gastfreundlichen Menschen.
Um Anmeldung wird gebeten;
Fragen z. Kursinhalt: 04276 386

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Doris von Königslöw / Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110004

Märchenhafte Seidenstrasse

Sagenhafte Städte wie Samarkand, Buchara und die Oase Chiwa in Usbekistan und die riesigen archäologischen Stätten in Turkmenistan. Blau leuchtende Kuppeln auf Moscheen, Medresen und Mausoleen, bunte Basare, urige Dörfer, archaische Bräuche, freundliche Menschen und endlose Wüsten vermitteln ein Märchenbild aus 1001 Nacht. Aber auch überraschende und irritierende Eindrücke aus der Neuzeit in den Hauptstädten zeigen diese Länder in Zentralasien von einer, den meisten noch unbekannten Seite. Ein Reisebericht von Ute und Rolf Kasper aus Weyhe, die in einer kleinen Gruppe diese Länder mit Bus und Zug bereist haben.
Um Anmeldung wird gebeten;

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Rolf Kasper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04110005

Algarve – Lissabon – Porto

Die Reise führt zu den sonnigen, aber auch malerischen und kilometerlangen Stränden, den interessanten Orten wie Lagos und Sagres. Weiter führt der Weg nach Lissabon, der geschichtsträchtigen Hauptstadt Portugals. Viele Bauwerke zeugen von dem einstigen Reichtum Portugals als Kolonialmacht. Auf dem Weg nach Porto besuchen wir noch die traditionsreiche Universitätsstadt Coimbra. Portos historischer Stadtkern zwischen Fluss und Kathedrale, Weltkulturerbe seit 1996, ist eindrucksvoll. Ein Muss sind die Führungen durch eine der 50 Portweinkellereien oder eine Fahrt auf dem Douro.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Gerhard Riecke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110001

Kreta – viel mehr als ein Badeurlaub

Die »Insel der Götter« ist heute ein beliebtes Urlaubsziel mit touristischen Massenanlagen und gut besuchten klassischen Ausflugszielen. Weniger bekannt ist die raue Südküste mit ihren verborgenen Schönheiten. Wilde Strände, stille Schluchten, Gebirgszüge mit geheimnisvollen Höhlen und noch nicht ganz vermarktete Ausgrabungsstätten. Hier gibt es sie noch, die unverkitschten Bergdörfer, in denen man auf der Platia freundlich und neugierig zum Kaffee herbei gewunken wird. Beeindruckende Landschaftsbilder, stille kleine Kirchen, windige Hochebenen, Ausflüge in die Mythologie und in die minoische Hochkultur. Dazu poetische Texte und kretische Musik.
Gebühr inkl. kleinen griechischen Knabbereien.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04110002

Alte regionale Apfel- und Birnensorten

Obstkundlicher Spaziergang

Es gibt sie noch! Wir wollen die alten Sorten im Schaugarten mit über 200 Apfel-, Pflaumen- und Birnensorten kennen lernen und auch probieren. Dabei wollen wir uns informieren über Standortbedingungen und Eigenschaften der alten Sorten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Asendorf
Baumschule, Uepser Heide 1
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114004

Mein Garten – fit für den Winter

Themen des Vortrags:
- letzte Ernten (Verwertung und Einlagerung)
- Rasen – letzter Schnitt, Düngung
- Gemüsegarten – Graben, oder?
- Staudenbeet – Teilung, Düngung
- Rosen – Pflege, Düngung
- Baum- und Strauchschnitt
- Sammeln von Wildkräutern für die ersten Frühjahrsspritzungen
- Kompost – Verwertung, Neuaufbau, Verwertung von Laub
- Fragestunde

Um Anmeldung wird gebeten;
Fragen z. Kursinhalt: 04277 364

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Marquardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114002

Gartenspaziergänge – Einblicke in neu gestaltete Hausgärten

in Kooperation mit dem Heimatverein EULE e. V. Schwarme

Lassen Sie sich inspirieren von einem bilderreichen Spaziergang durch neue Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden, wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke mit denen sie eine Einheit bilden.
Die Dozentin berichtet aus ausgewählten Projekten und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04114009

Obstbaumschnitt

Anhand von 10 goldenen Schnittregeln wollen wir den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und anschließend in der Praxis an jungen wie auch an alten Obstbäumen durchführen.
Theorie an 2 Abenden á 2 U-Std., Praxis 1 Nachmittag 6 U-Std.
2. U.-Tag: Di., 21.01.14, Praxistermin: an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache – Baumschule Uepsen
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800622

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04114001

Grundlagen der Kommunikation

»Hinterher fällt mir immer ein, was ich hätte sagen können!«

Menschen kennen lernen, mit Vorgesetzten reden, Konfliktgespräche führen, argumentieren, schlagfertig reagieren, gute Gespräche führen zu können, gilt als wichtige Sozialkompetenz. Und das mit Recht! Die passenden Worte ebnen Wege, wirken sympathisch und zaubern Lösungen für kritische Situationen herbei.
- Zuhören lernen
- Hören, interpretieren, bewerten
- Achtsame Kommunikation
- Argumentations- und Fragetechniken
- Schwierige Gespräche, schwierige Zeitgenossen?

In lockerer Atmosphäre wird in kleinem Kreis praxisnah geübt. Vorschläge und Fragen der TeilnehmerInnen sind erwünscht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107008

Grundlagen der Kommunikation

Aufbaukurs

Im zweiten Teil werden wir das Erlernte vertiefen. Dabei entstehen keine vorgefertigten Gesprächslösungen, sondern der eigene Gesprächsstil der Teilnehmenden, Klarheit und Praxistauglichkeit stehen im Fokus. Und... wir wollen locker bleiben und Spaß beim Ausprobieren haben!
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04107010

Sich endlich durchsetzen!

Ein Tag für mich ...

Es sollte mal jemand wagen, Ihre Kinder anzugreifen – der könnte aber etwas erleben! Sie lassen es nicht zu, dass schlecht über Ihre beste Freundin gesprochen wird und Ungerechtigkeit können Sie nicht ertragen. Aber wie sieht es aus, wenn es um Sie selbst geht? Trauen Sie sich, nahestehenden Menschen einen Wunsch abzuschlagen? Äußern Sie klar Ihre Bedürfnisse und Wünsche. Sprechen Sie Konflikte an, oder schweigen Sie lieber und schlucken Ärger und Enttäuschung hinunter, um die Harmonie nicht zu gefährden? Vielleicht möchten Sie lernen »Nein« zu sagen, wissen aber nicht wie?
Sich selbst zu behaupten ist erlernbar.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106008

Sich endlich durchsetzen

Aufbauseminar
Sie möchten sich durchsetzen, aber Sie trauen sich nicht. Sie haben gelernt immer nett und freundlich zu sein und befürchten nun, dass keiner Sie mehr mag, wenn Sie widersprechen. Es ist Ihnen zur Gewohnheit geworden, die eigenen Belange hinten anzustellen und Sie wissen manchmal selbst nicht, welche Bedürfnisse Sie haben – geschweige denn, ob Sie das Recht haben, sie durchzusetzen.
Inhalte: Was will ich eigentlich? Und welche Bedürfnisse habe ich?
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.12.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106009

Argumentieren

Welche Vorteile hat es, wenn ich gut argumentieren kann?
Keine Frage: Unser Leben wird immer komplizierter.
Wenn wir im Dunkeln tappen, kann uns logisches Argumentieren dabei unterstützen, kluge Entscheidungen zu treffen.
Wenn wir lernen darauf zu achten, wie Meinungen und Behauptungen begründet werden, nehmen wir nicht jede Äußerung für bare Münze. Wir überprüfen, ob Informationen korrekt sind. Wir können unseren Standpunkt auf faire Art besser durchsetzen, wenn wir präzise formulieren und klar begründen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106010

Argumentieren

Fortsetzung des Tagesseminars
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106011

Konfliktlösung

Das menschliche Miteinander wechselt zwischen ruhigeren und angespannten Phasen. Gerade unter Stress geraten Menschen aneinander, die sich sonst vielleicht gut verstehen. Wenn Meinungsverschiedenheiten nicht geklärt, kleinere Probleme nicht gelöst werden, können sich daraus Konflikte entwickeln. Dann gilt es, folgende Fragen zu beantworten:
- Welche Art von Konflikt liegt vor?
- Sollte ich etwas unternehmen oder besser nicht?
- Was kann ich unternehmen?
- Was gilt es unbedingt zu vermeiden, um nicht alles noch schlimmer zu machen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106005

Konfliktlösung

Aufbauseminar
Ist es besser Konflikte zu vermeiden oder sollte man sie austragen? Wie finde ich die richtigen Worte? Wie begegne ich dem Dominanzverhalten meines Konfliktpartners? Diese und andere Fragen werden besprochen.
Inhalte: Konfrontationsgespräche erfolgreich führen – Theorien und Übungen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 9874570

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Edith Eva Tholen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04106006

»Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest!«

So lautet der Titel des Bestsellers von Eva Maria Zurhorst: In der Tat wird der Partner, die Partnerin im Volksmund zutreffend »die bessere Hälfte« genannt. Niemand entlockt uns häufiger ein gedachtes oder ausgesprochenes »Das darf doch nicht wahr sein« als unser Partner, unsere Partnerin. Gerade deshalb sind sie unsere besten Lehrmeister auf dem Weg dazu, ganz Frau, ganz Mann zu werden. Was das praktisch bedeutet und wie wir die Chancen nutzen können, die in Partnerschaftsproblemen stecken, darum geht es in diesem Vortrag. Aus der Sicht der systemischen Familientherapie werden Zusammenhänge, Modelle und Beispiele aufgezeigt und Fragen beantwortet.

Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3717

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Dr. Gertraud Matthies
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107013

Frau-Sein – Mann-Sein

Konflikte und Verständnis in Beziehungen
In Beziehung-sein heißt nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse, sondern das »Sich Selbst Erkennen« in Bezug zu dem Anderen. Dazu wäre es sinnvoll, unsere Konditionierungen kennen zu lernen und die Sprache von Frau oder Mann zu verstehen.
Themen: Unterschiedliche Wahrnehmung bei Mann und Frau, Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen, Beziehungen als Spiegel zu sich selbst. Von Freundschaft, Liebe und Projektion. Das Männliche und das Weibliche
Um Anmeldung wird gebeten;

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107006

Vom Fühlen und intelligenten Gefühlen

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen
Gefühle sind die Bewegungen des Lebens, die uns durchströmen und uns im Fühlen ein Bewusstsein unserer Existenz verschaffen. Meistens können wir mit den Gefühlen nichts anfangen, weil wir nie gelernt haben, mit ihnen umzugehen oder wir kontrollieren und unterdrücken sie über den Verstand. So bleiben Bewegungen des Lebens – Gefühle – in unserem Körper stecken und können Verursacher sein für körperliche oder psychische Probleme.
Der Vortrag zeigt auf, wie das funktionieren kann, wie wir wieder einen gesunden Zugang zu unseren Empfindungen finden und die Intelligenz der Gefühle nutzen.
Um Anmeldung wird gebeten;

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107001

Kontakt zum inneren Kind

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, ein Teil unserer Persönlichkeit der sich in Spontanität, Kreativität, Neugierde, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld, und Empfindungsfähigkeit, zeigt, als Ausdruck von Lebendigkeit. Durch viele verschiedene Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil der Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und vernünftig zu sein (der Erwachsene), der andere Teil muss sich zurückhalten. So geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren.
In diesem Tagesseminar werden wir über Fantasiereise, Inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Malutensilien.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04107005

Rituale der Sterbebegleitung

Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen.
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert.
Aber wie kann man solchen hohen emotionalen Herausforderungen begegnen? Gefühle wie Mitleid oder Trauer kann man nicht einfach »ausschalten«, wenn sie da sind, sind sie da und »überkommen« einen. Was können wir im Angesicht des Sterbens tun? Wie gehen wir mit Trauer u. Berührtsein um? Wie begegnen wir den Angehörigen von Verstorbenen?
Der Vortrag ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04107002

Sterbebegleitung und Trauerarbeit

für Mitarbeiter/innen in Pflegeberufen
Sterben und Tod sind Themen, denen wir im Privatleben lieber ausweichen, die wir auf später vertagen.
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen können das nicht, sie sind direkt mit sterbenden Menschen konfrontiert.
Das Seminar ist nicht nur für Mitarbeiter/Innen der Pflegeberufe konzipiert, sondern auch für alle Interessierten oder Angehörige.
Termine: Sa., 10 – 17 Uhr, So., 10 – 15 Uhr;

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jean-Paul Beffort
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04107003

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Interessierte sind jederzeit willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92011

Bruchhausen-Vilsen
Gemeindehaus Vilsen
Peter Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 15:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Immer diese Störer – Leben und Arbeiten mit Störungen (1)

Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer/innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Wir werden uns mit Erscheinungsformen, Ursachen und Wirkungen störenden Verhaltens und Verhaltensauffälligkeiten befassen, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit erarbeiten, sowie uns mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligen auseinander setzen. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierte Menschen.
Weitere Termine nach Vereinbarung.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Wolfgang Raabe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €,
Kleingruppe: 68,00 €
Kursnummer: 04106013

Förderung von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen

Vortrag mit Übungen

Als Eltern, Tagesmutter oder als Erzieher/-in stehen Sie oft unterschiedlichen Altersgruppen an Kindern gegnüber. Und gerade im häuslichen Bereich stellt sich dann die Frage, wie Sie jedem Kind gerecht werden können. Was können Sie dem jüngeren Kind bieten, ohne dass es dem älteren zu langweilig wird? Kann ich einen Spielraum entsprechend einrichten, in dem viele Spielformen erfahrbar werden? Und sind dafür teure Anschaffungen erforderlich?
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106015

Umgang mit Streithähnen

Im Alltag gestaltet sich der pädagogische Umgang mit Streithähnen häufig schwierig. Die »Großen« lassen den Schulfrust gerne an den »Kleinen« ab, und diese wissen sich durch Geschrei zu wehren. Sie als Eltern, Tagesmutter oder Erzieher/-in stehen dazwischen, haben das Mittagessen und die Hausaufgaben mit den Kindern zu bewältigen und damit überhaupt keine Nerven mehr, sich jeden Tag auf´s Neue auf diesen Kleinkrieg einzulassen. Nur wie lässt sich diese Situation verändern?
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05024 8012

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Ingrid Graf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04106016

Betrüger und ungebetene Gäste:

»Werden Sie kein Opfer von Kriminellen!« in Kooperation mit der Polizei Weyhe

Polizeikommissar Dirk Pistol vom Polizeikommissariat Weyhe gibt speziell für die ältere Generation Tipps und Hilfestellung zu folgenden Themen:
Wie schütze ich mich vor
- Betrügereien
- dubiosen Haustürgeschäften
- dem berüchtigten Enkeltrick usw.

Aktuell wird auch die Verkehrssicherheit thematisiert.
Wir bitten um Anmeldung; entgeltfrei;

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Dirk Pistol
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04116601

Rechtsfragen zum Thema Demenz

Die Zahl der an den unterschiedlichsten Formen von Demenz erkrankten Menschen nimmt stetig zu und damit die Rechtssicherheit ab. Darf ich meinen an Alzheimer erkrankten Angehörigen zu Hause einschließen? Wer aus der Familie darf jetzt die Anträge stellen und die Post bearbeiten? Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung? Diese und viele andere Fragen tauchen ganz plötzlich auf. Dieser Vortrag soll eine erste Orientierungshilfe bieten.
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 983393

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Bolte-Mahlstedt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04105001

Feng Shui und das Gesetz der Anziehung

Unsere Gedanken formen unser Leben wie auch unseren Lebensraum – zwischen beiden besteht eine Wechselbeziehung. Dieser Kurs gibt Antworten darauf, welche Mittel JEDER Mensch zur Verfügung hat, sein Leben so zu gestalten, dass er von sich behaupten kann: »Ich bin glücklich!«
Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04100030

Feng Shui und das Gesetz der Anziehung

Hier wird an drei Abenden das Thema vertieft und anhand induividueller Fragestellungen Affirmationen entwickelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803037

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Andrea Nowak
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 04100031

Wohnen mit Feng-Shui

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden zu Hause

- Kleiner geschichtlicher Hintergrund
- Die Formenschule, das Bagua und seine Anwendung (bringen Sie gern eigene Wohnungsgrundrisse zur Anschauung mit)
- Die 5 Elemente-Lehre; Formen und Farben
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten

Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 9840150

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Susanne Geue
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 04100016

Flachs & Leinen – von der Pflanze bis zum Stoff

Vom Flachs zum Leinen. Das Spinnen und Bleichen spielte eine große Rolle in der Geschichte von Vilsen. Leinen war ein wichtiges Handelsgut und eine Leinenlegge bestand bis zum Ende des 19. Jahrhunderts in Vilsen. Begeben Sie sich auf eine spannende Reise ins 19. Jahrhundert.
Treffpunkt: »Die Wringerin« am Engelbergplatz
Anmeldung erforderlich unter
04252 930055.
Die Kosten von 3,00 € sind vor Ort an die Gästeführung zu entrichten.

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Christa Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100015

Pferdekrankheiten – erkennen und vorbeugen!

Fragen z. Kursinhalt: 04255 300

Martfeld
Kleinenborstel 70, Seminarraum
Dr. Kristin Mielke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 20:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 04114015



Szenische Lesung »Alte Liebe«

Ja, das kennen wir alle, Jahrzehnte lebt man zusammen, es gibt Reibereien im Alltag und doch hat man sich gut arrangiert – aber ist man glücklich?
Lore und Harry sind seit 40 Jahren ein Paar und ihre erwachsene Tochter heiratet nun zum dritten Mal. Das wirft Fragen für die Eltern auf. Diese werden in wunderbaren Gedanken und Dialogen beschrieben und besprochen und die Zuhörer bleiben nicht unberührt, versprochen!
Michael Mengeling und Sabine Rasper tragen Ausschnitte des Buches von Elke Heidenreich und Bernd Schroeder vor.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Die Scheune, Brautstraße 16
Sabine Rasper / Michael Mengeling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 € inkl. Kaffee u. Kuchen
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 04201001

Vorlesen und Erzählen lernen

Eine alte Tradition in neuer Blüte
Vorlesen, vortragen, erzählen – ist wieder gefragt. Es sind nicht nur die »Alten«, die gern vorlesen in Kindergärten, Gemeindegruppen und Altenheimen. Auch Jüngere finden Freude an der alten Kunst, Geschichten aus Büchern oder Erinnerungen lebendig werden zu lassen. Und alle finden zahlreiche Zuhörer. Eigentlich kann jeder erzählen und vorlesen und doch gibt es manche kleinen Geheimnisse: besonders ansprechend, spannend, laut und deutlich vorzulesen – immer dem Charakter der Geschichte und der Zuhörerschaft entsprechend. Und wie kann ich mich eigentlich ein wenig einstimmen, vorbereiten und selbst weiterlernen? Dazu gibt es mehr zu erfahren an diesem Schnuppertermin – und bei Interesse kann daraus mehr werden. Für Menschen jeden Alters. – Texte können gerne mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92011

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Peter Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04202001

»Da nahm es sein Ränzlein und machte sich auf den Weg« – Märchen erzählen lernen

Beim lebendigen Märchenerzählen wird die Kraft des gesprochenen Wortes besonders und unmittelbar erlebt – vom Zuhörer und auch vom Erzählenden. Es ist kein reines Rezitieren von Text, dem Märchen muss Leben gegeben werden. Sie erfahren, wie man sich Märchen erarbeitet und mit inneren Bildern bereichert, damit all das zum Vorschein kommt, was nicht geschrieben werden kann und sowohl sprachlich als auch mit Mimik und Gestik gestaltet werden kann.
Bei Interesse besteht die Möglichkeit für ein weiterführendes Seminar sowie zum Aufbau eines Erzählkreises.
Unverbindlicher Infoabend am Montag, 11.11., 19:30 Uhr, mit einer kurzen Vorstellung des Seminars, ein wenig Material zum Appetit holen und Zeit für Fragen.
Bitte mitbringen: Ein kurzes Märchen mit Quellenangabe (ca. 10 Min.), an dem an diesem Tag gearbeitet werden soll, sowie Getränke und Verpflegung.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04202002

Paula Modersohn-Becker – ein Künstlerleben zwischen Konvention und Aufbruch

in Kooperation mit KUK
Paula Modersohn-Becker (1876 – 1907) gilt heute als berühmteste Malerin der Worpsweder Künstlerkolonie, doch zu ihren Lebzeiten war sie dort nie so recht akzeptiert. Frühzeitig begreift sie, dass sie ihren künstlerischen Horizont erweitern muss und träumt von neuen Horizonten. Paulas kurzes, intensives Leben zwischen norddeutscher Provinzialität und Pariser Weltläufigkeit ist geprägt von ihrem Ringen um künstlerische Entwicklung und Eigenständigkeit – und steht damit auch für die beginnende Emanzipation der Frauen und ihren Kampf für eine selbstbestimmte Existenz.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Do, 12.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Dia-Vortrag
Kursnummer: 04203001

Paula-Modersohn-Becker-Ausstellung siehe Seite 13.

Die Macht der Bilder

Politische Symbolik in Kunstwerken in Kooperation mit KUK

Die Wahlkampfstrategen unserer Politiker wissen, dass Bilder meist mächtiger in den Köpfen der Menschen wirken, als es Worte vermögen. Und so setzen sie bei ihren Kampagnen vor allem auf symbolträchtig inszenierte Bilder. Auch viele moderne Künstler des 20. Jahrhunderts haben in ihren Werken politische Inhalte transportiert. Ein berühmtes Beispiel ist Picassos Bild »Guernica«, eine wirkungsvolle Anklage gegen den faschistischen Bombenterror im spanischen Bürgerkrieg. Bereits in früheren Jahrhunderten steckten in Kunstwerken politische Anspielungen, die heute meist nicht mehr wahrgenommen werden: Wer denkt schon an einen politischen Hintersinn bei Michelangelos »David«, einer von Rubens gemalten Kuhweide oder den romantischen Landschaften von Caspar David Friedrich?
In dem Dia-Vortrag werden Kunstwerke aus fünf Jahrhunderten gezeigt und ihre verborgene politische Symbolik erläutert.
Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Do, 16.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04203002

Abenteuer auf Schloss Schreckenfels

Hörspielworkshop – Theater für das Ohr! (8 – 13 Jahre)

Bei diesem Workshop kann jeder in ganz unterschiedliche Rollen schlüpfen, der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir erfinden zusammen eine Geschichte. Soll es lieber eine Fantasy-Erzählung oder ein Krimi werden? Oder vielleicht eine Liebesgeschichte oder ein Science Fiction Abenteuer? Dazu schreiben wir das Drehbuch und bestimmen die spannenden Stellen. Dabei muss genau überlegt werden, wann welche Geräusche zu hören sind. Mit einem Aufnahmegerät gehen wir auf Geräuschefang. Sogar die Musik machen wir selber. Das Hörspiel ist ein Spiel mit dem Hören, das allein mit Geräuschen, Klang, Musik und Stimmen verzaubert. Am Ende bekommen natürlich alle das eigene Hörspiel auf einer CD.
Termine: 14.10., 15.10., 16.10., 10 – 13 Uhr; 18.10., 10 – 11 Uhr.
Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung
Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.13, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 48,00 €


Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04202004

Aquarell-Malerei

Nicht auf der Suche nach dem Licht, aber auf der Suche danach, es darzustellen, ist das Aquarell ein besonderes Medium. Es ist der Anfang und die Krone der Malerei und nach einfachen und klaren Regeln zu erlernen. Die Lust am Malen reicht dafür als Voraussetzung.
Material: kl. Aquarellkasten, 6 oder 12 Farben (Farbempfehlung wird in der ersten Stunde gegeben), Aquarellblock oder einzeln aufgezogenes Papier, weicher Schwamm, Bleistift B oder 2B, Radiergummi, 3 bis 4 Aquarellpinsel
Fragen z. Kursinhalt: 04247 433

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Reinhold Contzen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 31.10.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 04205002

Lustmalen – wir machen es!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wer lustvoll und ohne Vorkenntnisse loslegen will, ist hier richtig! Wir malen, zeichnen und formen mit allen Materialien, die uns unter die Finger kommen. Eine kleine Anleitung gibt es. Ob es eine Dekoration, ein Bild oder eine kleine Plastik werden soll – wir machen es.
Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial (weitere Fragen beantwortet die Kursleitung)
Fragen z. Kursinhalt: 04252 829

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dietmar Brandstädter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 04205005

Acrylmalerei: Natur

Das Thema »Natur« soll im Mittelpunkt unserer Malaktivitäten stehen. Motive können Pflanzen, wie Blumen oder Bäume, aber auch Landschaftsansichten sein. Reizvoll kann es auch sein, nach mitgebrachten Fundstücken, wie Muscheln, Ästen, Zapfen oder anderen Naturobjekten zu malen.
Wir arbeiten nach (eigenen) Fotografien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte oder Objekten. Grundlagen wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt und angewendet.
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen.
Materialkosten: 6,00 €. Papier, Pinsel und Farben werden von der Kursleiterin gestellt. Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04205006

Ölmalerei

In diesem Kurs malen wir mit Pinsel oder Spachtel in der Primamalerei oder in Lasurtechnik. Es können sowohl traditionelle als auch abstrakte Bilder entstehen. Wir arbeiten nach Vorlagen aus der Kunstgeschichte, Fotografien sowie eigenen Ideen. Grundlagen der Malerei, wie Perspektive, Bildaufbau sowie Licht- und Schattensetzung werden anhand der Motive erlernt und angewendet.
Der Malkurs eignet sich für Beginnende, die das Malen mit Ölfarben kennen lernen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.
Es entstehen Materialkosten: 8,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:15 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04205007

Dekorative Bilder – selbst gestaltet

Dem neuen Trend der Wohnraumgestaltung entsprechend werden wir aus bespannten Keilrahmen ganz persönliche dekorative Bilder herstellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien. Mit Hilfe von Acrylfarbe, Strukturen, Schablonen und Effekten entsteht ein individuell gestaltetes Bild für Ihr Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termine: 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 30.10.2013.
Fragen z. Kursinhalt: 01761 8080584

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205008

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Gundula Gudde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,50 €
Kursnummer: 04205009

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung und Anreize, sie zur Kalligraphie einzusetzen. Kalligraphie – die Gestaltung eines Blattes mittels Schrift – setzt die Beherrschung einer Schrift voraus. Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben sowie Korrekturen der ersten eigenen Schreibergebnisse. Ziel ist es, gemeinsam einen kleinen Text zu schreiben, der praktisch verwendet werden kann. Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, Schreibutensilien (Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden).
Fr 17:15 – 20:15 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 17:15 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04205001

Faszination Papier

Papierschöpfen in historischem Ambiente
Der Rohstoff für unsere Papiere besteht aus verschiedenen einheimischen Pflanzen, die den Papieren ihre eigene, unverwechselbare Struktur und Farbgebung verleihen. Zusätzlich können Blüten, Blätter, Stoffreste, Seidenfäden und viele andere Materialien eingeschöpft werden, so dass Sie Ihr individuelles Schmuck-, Umschlag- und Schreibpapier herstellen können. Mit einem speziellen Schöpfsieb können Sie auch eigenes Visitenkartenpapier schöpfen. Die möglichen Papierformate reichen von DIN A 5 bis zum Format 50 x 70 cm.
Die von Ihnen dabei erlernte Technik der Papierherstellung ist in vereinfachter Form auch bei Ihnen zu Hause umsetzbar.
Materialkosten: 8,00 €
Fragen z. Kursinhalt: 04251 670600

Bruchhausen-Vilsen
Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Gisela Große Frie
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04212001

Licht-Objekte aus Papier

Aus frischen Weidenzweigen, Draht und dünnem Papier entwickeln wir mittels einer speziellen Technik organische Licht-KÖRPER.
Manche erscheinen ganz weiß am schönsten. Andere bringen mit einer Farb-Lasur und Ornamenten aus Blütenblättern oder Linien ihr Licht besonders wärmend zur Geltung. Die Stimmung eines Raumes lässt sich damit sehr einfach in eine Oase der Ruhe und Kraft verwandeln.
Termine: Sa., So., jeweils 13 – 18 Uhr;
Bitte mitbringen: Frisch geschnittene Weidenzweige (wenn möglich), Fön, Mehrfachstecker und Zeitungspapier. Zusätzlich entstehen Materialkosten von ca. 15 €
Fragen z. Kursinhalt: 0421 391020

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sylvia Christina Händel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 13:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04206001

Mozarts Zauberflöte – ein Puppentheater

Wir formen die Figuren zu Mozarts Zauberflöte aus Pappmasche und bauen eine kleine Guckkastenbühne mit den entsprechenden Bühnenbildern.
Am ersten Abend gibt es eine kleine Einführung mit Musikbeispielen zu dieser kleinen wunderbaren Oper, die auch als Freimaurer-Oper bezeichnet wird. Die praktische Arbeit beginnt am 2. Abend.
Es entstehen Materialkosten.
Termine: Mo., 02.12., 19:30 – 21:00 Uhr, Mo., 09.12. und 16.12.,
jeweils von 19:30 – 21:45 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 829

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dietmar Brandstädter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.12.13, 19:30 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 04206002

Holz-Bearbeitung – Grundkurs für Alt und Jung

Fast alles kann aus Holz hergestellt werden. Wer die oft sehr unterschiedlichen Eigenschaften von Holz kennen lernen und eigene kleine Projekte auf den Weg bringen will, erhält hier Anleitung und Hilfe beim Holzbearbeiten.
Reparaturen im Haus (Tür, Fenster, Stuhl, Tisch) und Herstellung von kleinen Objekten (Schachtel, Kiste, Kleinmöbel) können relativ leicht erlernt werden.
Bitte mitbringen: Papier und Bleistift (weiteres Material bei der Kursleitung erfragen).
Fragen z. Kursinhalt: 04252 829

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Werkraum, Auf der Loge 5
Dietmar Brandstädter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 04212002

Töpfern – mit Drehscheibe

Anfänger/-innen
Spezielle Techniken des Töpferns ermöglichen die Herstellung von Gebrauchs- und Ziergegenständen sowie Weihnachtsdekoration. Es entstehen Materialkosten. Freitag von 18 – 21 Uhr, Termine Samstag und Sonntag sowie ein weiterer Termin zum Glasieren und Brennen finden nach gemeinsamer Absprache statt. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Alte Molkerei an der B6
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 68,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 04206004

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschieden farbigem Ton getöpfert werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr.
Alle getöpferten Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.
Es enstehen Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. 2. Kind zahlt 10 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04206005

Landschafts-/Naturfotografie »Herbst-Impressionen«

Einsteiger/-innen
Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkte sind Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session am 2. Tag findet eine Besprechung mit Bildauswertung statt. Der Kurs richtet sich an Personen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel! Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung am 1. Tag bitte mitbringen.
Di, 15.10., 19:00 Uhr, 2 U-Std. Theorie und Treffbesprechung.
So, 20.10., 10:00 Uhr, 8 U-Std. Praxis.
Fr, 25.10., 19:00 Uhr, 2 U-Std. Bildbesprechung.
Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen. Leere Chips und volle Akkus mitbringen. Falls vorhanden, auch Stativ mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 04211003

Natur- und Makro-Fotografie »Schmetterlinge«

Botanika in Bremen
Wir fahren in das Schmetterlingshaus Bremen. Die Teilnehmer/-innen lernen die Technik und Einstellungen der Kamera in dem praxisnahen Workshop zu verstehen. Schwerpunkte sind Bildaufbau, Blendenzahl und Schärfentiefe. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Praxis-Session am 2. Tag findet eine Besprechung mit Bildauswertung statt.
Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. Spaß am Fotografieren – das ist unser Ziel!
Di, 19.11., 19:00 Uhr, 2 U-Std. Theorie und Treffpunktbesprechung
Sa, 23.11., 10:00 Uhr, 8 U-Std. Praxis
Di, 03.12., 19:00 Uhr, 2 U-Std. Bildbesprechung
Am 1. Tag Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen. Praxis: Wir sind den ganzen Tag unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Leere Chips, volle Akkus und, falls vorhanden, ein Stativ mitbringen. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. Zusatzkosten: Eintritt Botanika Bremen 8,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04211004

Kreativer Fotoworkshop

für Fortgeschrittene

Themen des Kurses sind neben der Schulung der eigenen Wahrnehmung die wichtigsten Elemente der Bildgestaltung: Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildwinkel, Hintergrund, Format, Wirkung von Farben und Formen. Es sollten möglichst eigene Arbeiten oder Projekte vorgestellt werden, die dann individuell begleitet und besprochen werden. Auch die Klassiker der Fotografie werden diskutiert, so dass eine Auseinandersetzung mit den Werken der Künstler und den eigenen erschaffenen Bildern stattfinden kann. Desweiteren wird ein gemeinsames Projekt erarbeitet.
Bitte zu Kursbeginn eigenes Bildmaterial mitbringen (Abzüge oder dig. Datenträger).
Fragen z. Kursinhalt: 04252 1771

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Armin Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 04211001

Stricken

Stricken liegt voll im Trend, kein Wunder, denn mit diesem Hobby können Sie einfach und schnell wunderschöne Modelle, für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde gestalten. Ob Socken, modische Accessoires oder raffinierte Bekleidung, egal. Mit Einsatz von Stricknadeln und tollen farbigen Strickgarnen setzen Sie auf jeden Fall individuelle Akzente.
Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung für das Fertigen modischer Accessoires.
Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (verschiedene Stärken je nach Strickgarn), evtl. Nadelspiel zum Sockenstricken, Sockenstrickgarn.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.13, 19:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 04213006

Spinnen

Haben Sie auch noch ein altes Spinnrad zur Dekoration herumstehen und sich immer gefragt, wie das wohl benutzt wird? Haben Sie Lust, diese alte und eigentlich einfache Technik zu erlernen und sich selbst die Wolle zum Stricken oder Weben zu spinnen? Spinnen ist eine meditative Angelegenheit, beim Spinnen wurden früher die alten Märchen und Sagen erzählt. Wir können an diese Tradition anknüpfen und »Stroh zu Gold« spinnen.
Fr., 17:15 – 20:15 Uhr, Sa., 10 – 14 Uhr.
Bitte bringen Sie Ihr funktionierendes Spinnrad mit, Wolle kann bei der Dozentin erworben werden. Wer Wolle direkt vom Schaf hat, kann sie auch gerne mitbringen. Wir wollen naturfarbene Wolle spinnen, die dann in einem Wochenendseminar im Frühjahr mit Pflanzenfarben gefärbt werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 17:15 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04213008

Experimentelles Klöppeln mit Gitarrensaiten

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Gitarrensaite als Begrenzung, Flächenteilung oder auch als Konturfaden in Verbindung mit Garnen unterschiedlicher Stärke unter Anwendung moderner Gründe bietet vielfältige kreative Möglichkeiten. Auch Anfänger/-innen und Interessierte mit geringen Kenntnissen haben die Möglichkeit, dies zu lernen bzw. das Thema zu vertiefen.
Fr, 14:00 – 21:15 Uhr, Sa, 9:00 – 18:15 Uhr.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Karopapier, weicher Bleistift, Klöppel, Nadeln, Garne unterschiedlicher Stärke und ein großes Klöppelbrett.
Der Mittagsimbiss ist nicht im Preis enthalten.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Süstedt
Noltesche Wassermühle
Angelika Küker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.11.13, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04213004

Fantastische Taschen filzen

Taschen selber filzen ist der Geheimtipp für fantastische und absolut einzigartige Taschen. Filzen ist ein Hobby, bei dem Sie mit wenigen Materialien auskommen. Wolle und Ihre Hände sind das Wichtigste, Zeit und Geduld, Wasser und Seife brauchen Sie auch. Dann sind Ihrer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie lernen die Grundlagen des Nassfilzens und erleben gleichzeitig in der Gruppe das Entstehen von unterschiedlichsten traumhaften Taschen.
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottee-Hand- oder Duschtücher, Schere, Maßband, Luftpolsterfolie, Plastikschüssel mit 2-3 Liter-Fassungsvermögen. Es entstehen Materialkosten für Olivenseife und Wolle

von ca. 5,00 bis 10,00 €, die nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte Mittagsimbiss und Getränk mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 03.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213001

Patchwork – »Drunkard´s Path«

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen, 10 – 12 verschiedene Stoffe à 20 cm in einer Farbrichtung (Blautöne, Grüntöne, Rottöne usw.), dazu einen Kontraststoff in Uni oder falschem Uni (d.h. Ton-in-Ton bedruckt). Alle Stoffe bitte vorwaschen.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 7074

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Renate Fischer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 27,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04213002

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnadel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.
Der Einführungsabend am 19.09.2013 von 19:00 – 19:45 Uhr ist Bestandteil des Kurses. Termine: 26.09., 01.10., 24.10., 31.10., 06.11., 14.11.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen
Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5
Evelyn Kühsel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 19 U-Std., 47,50 €
Kursnummer: 04213007

Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Herbstferien

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider.
Auch Anfänger/innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.
Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden.
Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin unter 04253 909242.
Termine: So., 12 – 18 Uhr., Mo., Di., Mi., Do., Fr., 9:00 – 18:30 Uhr, Sa., 9:00 – 12:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.10.13, 12:00 Uhr
7 U-Tage, 60 U-Std., 150,00 €
Kursnummer: 04213003

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer

Farben prägen und durchdringen unser Leben. Sie beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen und unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat seine eigenen für ihn harmonischen Farbakkorde, die vom Unterton der Haut abhängen. Durch eine Farbberatung, die mode- und altersunabhängig ist, können Sie in diesem Kurs erfahren, welche Farben Ihnen am besten stehen, d.h. ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Mit den richtigen persönliche Farben gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit – auch im Beruf – können Ihre Kleidersorgen reduzieren und Fehlkäufe vermeiden.
Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Sa. 9:00 – 17:15 Uhr
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten: 2,50 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04214001

Kleider machen Leute – der persönliche Stil

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Typgerechte Kleidung und der persönliche Stil sind eine wertvolle Grundlage für selbstbewusstes Auftreten. Finden Sie heraus, womit Sie eine gute Figur machen. Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Körperlinien und Proportionen und lernen Sie, damit zu arbeiten und sich typgerecht zu gestalten und dadurch mit sich selbst in Einklang zu sein. Stoffqualitäten, Schnitte, Accessoires und Schmuck werden weitere Themen sein, denn es ist nicht das einzelne Teil, sondern immer die Gesamterscheinung, die wirkt.
Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Sa., 09:00 – 17:15 Uhr
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schreibzeug und – wenn vorhanden – einen Zollstock.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 71169

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hanna Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 35,00 €
Wochenendseminar, Frauen
Kursnummer: 04214701



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch aus unseren Internetseiten aufgeführt.

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit.
Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Schwarme
Robberts Huus, Hoyaerstraße 2
Frauke Schulte
Um Anmeldung wird gebeten
Mo, 30.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04301030

Lust auf Leben?! – Wege aus Frustration und Depression

Vortrag mit praktischen Übungen

Kennen Sie Situationen und Phasen im Leben, in denen Sie sich bedrückt, frustriert und lustlos fühlen? Nichts gelingt mehr richtig und manchmal macht sich auch ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit breit. Diese emotionalen Zustände haben Ursachen, die man durchschauen und verändern kann. In diesem Vortrag geht es darum, verstehen zu lernen, wie Frustration und Depression entstehen und wie man Zugang zur eigenen Lebenslust und Lebensfreude gewinnen kann. Es werden Methoden und Übungen vorgestellt, mit denen man sich im Vorfeld gegen belastende Gefühle schützen kann, und was man tun kann, wenn man sich aktuell in einer depressiven Stimmung befindet.
Fragen z. Kursinhalt: 04432 353

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Nepal Lodh
Um Anmeldung wird gebeten
Mi, 11.09.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04301016

Ein gutes Gedächtnis – was kann ich dafür tun?

Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie dazu beitragen können, die »grauen Zellen« fit zu halten. Eine Methode zur Steigerung der Gehirnleistung ist das »Ganzheitliche Gedächtnistraining«. Dieses Training wird mit anschaulichen Übungen vorgestellt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971119

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Renate Früchtenicht
Um Anmeldung wird gebeten
Do, 24.10.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04300001

Unterhaltsames Gedächtnistraining

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen die »grauen Zellen« ohne Leistungsdruck und in spielerischer Form auf Trab gebracht. Für Personen ab 50 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 971119

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Renate Früchtenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 04300002

Kinesiologie – verstehen – erleben – anwenden

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Kinesiologie sowie der verschiedenen Fachrichtungen, die sich bis zum jetzigen Zeitpunkt entwickelt haben. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf Demonstrationen des Muskeltests und für welche Bereiche dieser genutzt werden kann. Es werden Übungen gezeigt und erlernt, die später auch selbständig im Alltag, beispielsweise zur Stressreduzierung, angewandt werden können.
Probieren Sie, wie einfach Kinesiologie funktionieren kann und sowohl Kinder als auch Erwachsene profitieren können.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 913202

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Schiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04304005

Bachblüten – Hilfe für die Seele

Ähnlich der Homöopathie wirken diese von Dr. Bach entdeckten Blüten in subtiler Weise auf die Selbstheilungskräfte des Körpers ein, ohne ihn zu belasten. Seelische Befindungsstörungen können mit den Substanzen – so Dr. Bach – günstig beeinflusst und eine positive geistige Entwicklung gefördert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 77152

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Susanne Werner
Wir bitten um Anmeldung.
Do, 17.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04304004

Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 932626

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Brigitte Schöler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €, Kleingruppe: 14,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04301014

Autogenes Training

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Bruchhausen-Vilsen
Kinderkrippe, Auf der Loge 18
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 09.10.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 04301010

Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301003

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301004

Taijiquan

Meditation in Bewegung

Es wird ein Bewegungsablauf erlernt, der uns, wird er regelmäßig praktiziert, Ruhe und Ausgeglichenheit schenken kann, den Rücken und die Gelenke trainiert und unseren Körper durch die tiefe Atmung mit Sauerstoff versorgt.
Übungen aus dem Taiji können eine verbesserte Beweglichkeit der Gelenke bewirken. Wegen der langsam ausgeführten Bewegungen ist Taijiquan auch für ältere Menschen bestens geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04301031



Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 04301025

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04301026

Hatha-Yoga für Anfänger/-innen

Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Asendorf
Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.10.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04301023

Hatha-Yoga

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04301028

Yoga für Kinder

von 8 – 14 Jahren

In diesem Kurs lernt ihr einfache Yoga- und Entspannungsübungen. Durch Yoga werdet ihr beweglich und findet innere Ruhe. Kinder mögen Yoga, denn die Übungen kommen ihrer Lust an Bewegung und Ausdruck entgegen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 18,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04301017

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.13, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 24,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04301019

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen von einzelnen Muskelbereichen schulen Sie die Wahrnehmung des Körpers und seiner Spannungszustände. Sie lernen, auf der körperlichen Ebene mit den vorhandenen Energien maßvoll umzugehen und in Folge spannungsbedingte Beschwerden zu vermeiden. Über die aktive Entspannung finden Sie auch zu einer seelischen Gelassenheit.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099989

Bruchhausen-Vilsen
Auf der Loge 18a
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04301011

Entspannungstraining

Innehalten, Durchatmen, Entspannen, in der Ruhe sein.
Es werden verschiedene Techniken aus dem Qi Gong, dem Taijiquan und dem Autogenem Training vorgestellt und geübt und sie können uns helfen, sich vom Alltagsstress nicht anstecken zu lassen bzw. positiv damit umzugehen und sich kleine Inseln der Ruhe in sich selbst zu schaffen.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04301032

Feldenkrais

Jeder Mensch entwickelt sein individuelles Bewegungs- und Verhaltensmuster. Körperhaltung – Bewegung – Atmung haben großen Einfluss auf unser Denken – Fühlen – Handeln.
Feldenkrais kann Sie auf neue Wege aus dem Schmerz in die Balance führen. Angenehme, mit Bewusstsein und kleinen Variationen ausgeführte Bewegungen liefern dem Nervensystem neue Informationen. Dies führt zu Fitness auf besondere Art.
»Risiken und Nebenwirkungen«: Entspannung, Bewegungsfreiheit, Schmerzlinderung.
»Mögliche Spätfolgen«: erhöhte Aufmerksamkeit für das eigene Tun und Handeln!
Fragen z. Kursinhalt: 04276 1220

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Gabriele Golze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04302007

Schnuppertag: Beckenbodentraining für Frauen

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet.
Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung, Ihre Figur und somit für Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen – und auch schon bei jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zur Senkung der Blase/Gebärmutter. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Erfahren Sie den Körper als aktive Mitte Ihres Körpers.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 934433

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.11.13, 17:15 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 17,00 €
Kursnummer: 04302701

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden, die vielfältige Ursachen haben und zurzeit zu den am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden zählen, sollen in diesem Kursus durch zielgerichtete Übungen beseitigt werden. Diese dienen dem Abbau von Haltungsschwächen und Muskelverspannungen. Es erfolgt eine Schulung im wirbelsäulengerechten Alltagsverhalten und in funktioneller Gymnastik.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1551

Asendorf
Grundschule, Bahnhofstraße 6
Anke Schwedler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 07:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04302003

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04302014

In Bewegung kommen – Generation 60 plus

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zu alt oder zu steif sind? Sie verspüren aber doch Lust, sich wieder mehr zu bewegen – zusammen mit Gleichgesinnten. Sie werden hier das Gefühl bekommen, den eigenen Körper wieder mehr wahrnehmen zu wollen. Sie werden erfahren, dass Sie fitter und beweglicher werden und auch bleiben. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufbauprogramm nach Musik. Es schließt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper an, welches dem Fitnesszustand der Gruppe angepasst ist. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnen aller geforderten Muskeln und einer Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 10:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 04302602

In Bewegung kommen auf dem neuen Trimm-Dich-Pfad

für Anfänger/-innen

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilser Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen
Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 04302009

Orientalischer Tanz für Mütter und Töchter (4 – 12 J.)

Workshop in den Herbstferien

Fragen z. Kursinhalt: 05022 1643

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Christa Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,00 € (Erw.)/6,00 € (Ki.)
Frauen
Kursnummer: 04302016

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und die Muskulatur entkrampfen.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 07:45 Uhr
19 U-Tage, 19 U-Std., 57,00 €,
Kleingruppe: 67,00 €, zzgl. 22,80 € Eintritt;
Kursnummer: 04302005

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 08:30 Uhr
19 U-Tage, 19 U-Std., 57,00 €,
Kleingruppe: 67,00 €, zzgl. 22,80 € Eintritt;
Kursnummer: 04302006

Martfeld
Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 13:30 Uhr
19 U-Tage, 25 U-Std., 75,00 €, Kleingruppe: 85,00 €, zzgl. 30,00 € Eintrittsgeld;
Kursnummer: 04302011

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kräuterwanderung zum Kanal

So unscheinbar uns die Wegesränder auch begegnen mögen – stecken sie doch voller Energie und Heilkräfte. Eine kurzweilige Exkursion durch die Brokser Wiesen erwartet Sie.
Treffpunkt: Haus Mewes, Maidamm 10.
Der kleine Imbiss (Kürbisbrot mit Ringelblumenbutter und Kräutertee) in Höhe von 3,50 € ist nicht in der Gebühr enthalten.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 2470

Bruchhausen-Vilsen
Maidamm 10
Christiane Mewes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04307021

Endlich selber etwas für Ihr Gewicht tun!

Das Einzige, was zunimmt, ist Ihr Wohlgefühl

Haben Sie auch schon tausend Diäten hinter sich? Wollen Sie endlich keinen Jo-Jo-Effekt mehr haben? Essen auch Sie nicht gerne eine Woche lang nur Ananas? Wollen Sie endlich auch langfristig Kilos loswerden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Wir wollen mit Unterstützung der Gruppe falsches Essverhalten aufdecken, es langfristig ändern und so auch unserem Wohlfühlgewicht näherkommen. Neugierig? Dieser Kurs ist kein Kochkurs!
Fragen z. Kursinhalt: 04252 911711

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Simone Lenk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04307007

»Aus dem heimischen Revier auf den Teller« – Wildkochkurs

Wildgerichte, einfach, aber schmackhaft, Ideen besonders für Anfänger/-innen, die sich noch nicht an Wild aller Art gewagt haben. Mit einfachen Zutaten, die es fast in jeder Küche gibt, werden sehr leckere und schnelle Wildgerichte gezaubert.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 548

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Sven Held-Witte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307025

Vegetarisch, einfach und edel

Nicht nur gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sondern auch für jedes leckere Gericht! Es werden verschiedene Kräuter und mit Wild- und Kulturkräutern gekocht und probiert. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ man mit Kräutern in der Küche sein kann!
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307028

Männer kochen einfach – gut!

Fragen z. Kursinhalt: 04252 2314

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Bernd Prumbaum
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.14, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 37,50 €,
Kleingruppe: 47,50 €
Männer
Kursnummer: 04307004

Eltern kochen mit ihren Kindern (10 – 17 Jahre)

Wir bereiten ein abwechslungsreiches Buffet zu, mit Partysnacks, Salaten, Aufläufen und neuen Rezepten. Dabei erlernen wir auch Grundtechniken und achten auf Ausgewogenheit. Im Vordergrund steht das gemeinsame Kochen, Essen und genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 € (Erw.)/5,50 € (Ki.)
Kursnummer: 04307008

Kochen und Backen für Kinder ab 8 Jahren

Es regnet, draußen ist es kalt – eine wunderbare Zeit, um mit Spaß Kochen und Backen zu lernen. Wir bereiten einfache Gerichte zu, z. B. Klassiker wie Nudeln mit Tomatensauce, Pfannkuchen oder Bratäpfel. Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten angeben.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 06.10.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04307031

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 03.11.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04307032

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.12.13, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04307033

Weihnachtsbäckerei für Eltern mit Kindern (4 – 10 J.)

in der Weihnachtsbäckerei gibt´s so manche Leckerei...
Die Weihnachtszeit steht vor der Tür mit ihren süßen Düften und köstlichen Genüssen. Wir wollen mit Marzipan, Nougat, Mandeln und Co. kleine Kunstwerke kreieren und alle nehmen eine prall gefüllte Dose mit nach Hause.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.12.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 € (Erw.)/4,40 € (Ki.)
Kursnummer: 04307024

Weihnachtsbäckerei für Kinder (10 – 17 Jahre)

Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 04307023

Weihnachtsbäckerei für Erwachsene

Wer möchte das nicht: Viele verschiedene, leckere, selbstgebackene Kekse in der Weihnachtszeit? Wie schafft man das, ohne die eigene Küche auf den Kopf zu stellen, ohne viel Vorbereitungen, am besten noch in netter Gesellschaft in einer schönen Umgebung? Ganz einfach: Anmelden!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307022

Weihnachtlicher Muffins-Spaß für kleine und große Genießer

ganz einfach und schnell gebacken – ein Termin für Väter und Kinder

Ein ganz besonderer Duft von Gewürzen und frisch gebackenen Plätzchen begleitet seit jeher die Advents- und Weihnachtszeit. Die Advents-Muffins sind in Form und Geschmack eine wunderbare Ergänzung zu den üblichen Plätzchen und eine Attraktion auf jeder Kaffeetafel. Die neuen Rezepte für Advents-Muffins lassen sich mit wenig Zeitaufwand zubereiten und immer wieder neu variieren. Fruchtige Mandarinen-Muffins, Muffins-Praline im Überraschungs-

Säckchen, Birnen-Schoko-Muffins, orientalische Dattel-Muffins, Nikolaus-Muffins und andere Variationen werden wir backen, gemeinsam probieren und genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.12.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 € (Erw.)/5,00 € (Ki.)
Kursnummer: 04307015

Schokolade, süße Geschenke

Geschenke zum Aufessen, mit Freude gemacht und liebevoll verpackt. Pralinen, kleine, feine Kuchen und was sonst noch in die kleinen Schachteln geht. Zum Mitbringen, zum Verschenken und für den Weihnachtsteller!
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.12.13, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307035

Festliche Küche

Zu besonderen Anlässen wie Weihnachten und Silvester gehören besondere Festmenüs, die wir »von der Vorspeise bis zum Dessert« gemeinsam herstellen und genießen wollen. Es handelt sich um neue Ideen für Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und die schnell zuzubereiten sind, damit sich der Stress für die Köchin/den Koch in Grenzen hält. So können Sie dem Festessen entspannt entgegensehen. Es wird ein Menü mit Fleisch, eines mit Fisch und ein vegetarisches Menü geben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.12.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 04307002

Fingerfood

Lernen Sie abwechslungsreiche, unkomplizierte, kleine Schlemmereien für verschiedene Feiern kennen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 338

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307005

Kleinigkeiten zu Bier und Wein für nette Gäste

Fragen z. Kursinhalt: 04253 1423

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Margret Dohemann-Witte-Dieckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307027

Russisch essen und sprechen

Ein landestypisches russisches Gericht kochen und mit Vergnügen in die russische Sprache hineinschnuppern – dann anschließend genießen!
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307010

Quiches und Tartes

Ob salzig oder süß, herzhaft, pikant oder fein, bei diesen Köstlichkeiten hat es etwas für jeden Geschmack. Sie sind einfach vorzubereiten, auch auf Vorrat, und müssen dann nur noch in den Ofen geschoben werden. Mit einem Salat als Begleitung sind sie ein tolles Essen, als Gastgeschenk zu einer Grillparty, beim Picknick oder als Reiseproviant willkommen. Wir bereiten Quiches und Tartes mit verschiedenen Teigen und Füllungen, von kleinen raffinierten Vorspeisen über herzhafte Hauptgerichte bis zu süßen Desserts.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307014

Tapas

Tapa (spanisch) heisst Deckel und meint ursprünglich den kleinen Deckel den man auf sein Glas gelegt hat um Fliegen, Wespen etc. vom Inhalt freizuhalten. Die Wirte haben dem Gast dann Kleinigkeiten daraufgelegt: Oliven, etwas Schinken, geröstetes gewürztes Brot, Käse usw. Daraus hat sich eine ganze Esskultur entwickelt. In Sevilla ziehen Gruppen den ganzen Abend (Nacht) von einem Lokal zum anderen und essen winzige warme und kalte köstliche Kleinigkeiten mit Fisch, Gemüse, Fleisch oder was den Wirten alles einfällt.
Einige davon bereiten wir zu.
Wunderbar als Vorspeise, Buffet oder auch für Picknicks geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307013

Antipasti

Erntezeit, aus der Fülle heraus bereiten wir köstliche Vorspeisen, warme und kalte Kleinigkeiten mit Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse....was da ist, wird verarbeitet. Antipasti eignen sich als Vorspeise, Hauptgang, können als ganze Buffets daherkommen oder zum Picknick mitgenommen werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307029

Pasta mal anders

(Fast) jeder liebt sie, sie sind einfach zuzubereiten und vielseitig – selbstgemacht besonders köstlich! Wir füllen Nudeln mit allem, was der Kühlschrank so hergibt, das kann auch mal ein Fleischragout sein. Wir können sie rollen, zusammenklappen oder wie Lasagne schichten, auch Bischofsmützen sind eine beliebte Form. Man kann sie gut vorbereiten und hat – sollen sie mit Gästen gegessen werden – keinen großen Zeitaufwand, wenn alle am Tisch sitzen und das gemeinsame Essen genießen wollen.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.10.13, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307037

Klein, aber fein: ein italienisches Menü

Es wird festlich. Wer will da nicht in netter Gesellschaft essen, reden, den langen Abend genießen? Ein Menü ist da genau das Richtige! Wir kochen ein 4-Gänge-Menü, das zu Hause gut und ohne Stress nachgekocht werden kann.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 9443536

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307036

Griechische Küche

»Das Essen als gesellschaftliches Ereignis zelebrieren«. Typisch griechisch: Gemeinsames Zubereiten und Essen, klassische Produkte verwenden und sich über die Geschichte und die Einflüsse der griechischen Küche unterhalten. Wir kochen verschiedene Vorspeisen, Hauptgericht und eine köstliche Nachspeise.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 232679

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307009

Chakalaka – Kulinarische Reise durch Afrika

Die afrikanische Küche ist bei uns weitgehend unbekannt geblieben, obwohl der Strom der Afrika-Reisenden ständig zunimmt und Safaris mittlerweile pauschal gebucht werden können.
Vielleicht liegt es daran, dass auf den Menükarten afrikanischer Hotels fast nur Gerichte aus den Küchen der ehemaligen Kolonialmächte angeboten werden. Zum anderen existiert aber auch das Vorurteil, afrikanisches Essen sei mit so exotischen Raritäten wie etwa gebackenen Heuschrecken oder gegrillten weißen Ameisen gleichzusetzen. Keine Angst, die werden Sie hier nicht kennen lernen! Dafür aber die nuancenreiche und mit vielerlei Gewürzen arbeitende afrikanische Küche.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 832739

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Marion Frenzel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 04307001

Indische Küche – exotisch, schmackhaft, sehr bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuancenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens.
Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 386

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Doris und Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04307030

Chinesisch kochen – Eine Einführung

An diesem Tag werden die bekanntesten Gerichte wie Bratnudeln/Bratreis, Hühner-/Schweinefleisch mit Gemüse o.ä. nachgekocht, um Grundprinzipien der chinesischen Küche zu vermitteln.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 1365847

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 27.10.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04307016

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 24.11.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307017

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 26.01.14, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04307018

Heute koche ich chinesisch!

Es werden die Grundprinzipien der chinesischen Küche ausführlich erklärt und Schritt für Schritt gezeigt, wie man Gemüse und Fleisch schneidet bzw. im Wok/Pfanne zubereitet.
Mindestens 3 Gerichte werden pro Abend gezeigt und nachgekocht.
Fragen z. Kursinhalt: 0178 1365847

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Qiu Ping Jia-Sänger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 04307003

Empanadas – eine Spezialität aus Südamerika

Empanadas sind halbmondförmige, kleine Teigtaschen. Sie sind besonders in Spanien und Südamerika ein beliebter Snack. Man kann sie nach Lust und Laune füllen und dabei experimentieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus (Küche),
Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Kursnummer: 04307045



Sprachen

Deutsche Gebärdensprache 1

... ein erster Einstieg in die »Sprache der Hände«
Die Veranstaltung richtet sich an alle, die an einer weiteren Kommunikationsmöglichkeit interessiert sind, sowie an Schwerhörige und deren Angehörige; außerdem an Personen, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben. Auch für Interessierte, die in Zukunft mit gehörlosen Menschen oder als Gebärdensprachdolmetscher/-in arbeiten möchten, ist die Veranstaltung ein sinnvoller Einstieg. Ferner ist sie für Menschen interessant, die mit Kindern arbeiten, denn Gebärden unterstützen und fördern den Spracherwerb (GuK – Gebärden-unterstützende Kommunikation).
Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Die Teilnahmezahl ist auf 12 Personen begrenzt.
Inhalte: Einführung in die eigenständige Gebärdensprache und in die Grammatik. Durch Erlernen von Fingeralphabet, Gebärdenvokabeln und den Einsatz von Mimik werden einfache Dialoge für Gesprächssituationen des Alltags erprobt.
Termine: 09./10.11. sowie 23./24.11.2013 (jeweils 10:00 – 12:30 Uhr).
Fragen z. Kursinhalt: 04251 672307

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Sandra Ahlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 36,40 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04426011

Englisch – »Basic Course« – A1

Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04406003

Englisch mit Muße – A2

Grundkenntnisse in der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Wir üben in einer angenehmen Atmosphäre unter anderem auch Konversation, um sich in Alltagssituationen in der englischen Sprache zurechtzufinden.
Lehrwerk: Great, Klett Verlag, Unit 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 1659

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helen Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 15:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04406602

Englisch für den Urlaub

Englisch ist eine Weltsprache. Auf schnelle und einfache Art und Weise lernen Sie die wichtigsten Urlaubssituationen kennen. Der Urlaub kann kommen.
2. Termin: So., 10.11.13, 10 – 14 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 22,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04406001

English is fun – A2

Generation 50 plus
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstraße 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 04406604

English is fun – B1

Generation 50 plus
Lernen Sie Englisch ohne Druck, dafür mit Spaß! Unser Schwerpunkt ist das Sprechen. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Mit interessanten Aktivitäten gestalten wir den Unterricht so, dass Sie die englische Sprache im Alltag anwenden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstraße 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406603

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Jede/r bringt ein, was er/sie kann. Mit viel Spaß und ohne Hemmungen trauen sich alle, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren und lernen Neues dazu.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstraße 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406009

Let's speak English – B1

Just for fun... – und ohne Leistungsdruck – frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auf. Durch Sprache und Bilder, Texte und das Darstellen von Situationen entdecken Sie, wie gut Sie Englisch sprechen und verstehen können. Schulenglisch reicht aus, um mitzumachen. Jede/r bringt ein, was er/sie kann. Mit viel Spaß und ohne Hemmungen trauen sich alle, ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren und lernen Neues dazu.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1708

Asendorf
»The English Centre«, Alte Heerstraße 53
Teresa Stelter-Diprose
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 18:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 04406008

English Conversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 0175 7612664

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Sarah Jaye Duyvestein
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 04406002

Französisch zum Kennenlernen 1- A1

Fragen z. Kursinhalt: 04258 92026

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,80 €,
Kleingruppe: 25,80 €
Kursnummer: 04408001

Französisch 10 – A2

Lehrwerk: Voyages 2, Unité 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04258 92026

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Hannelore Wulfers-Pilz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04408003

Italienisch 1 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, Lektion 1.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409003

Italienisch einmal anders lernen – A1

Die italienische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.
Weitere Termine: So., 22.09., Sa., 28.09., So., 29.09., jeweils von 10 – 14:30 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8783581

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Ines Prade
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 04409004

Italienisch 3 – A1

Lehrwerk: Espresso 1, Lektion 5.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 39840

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katja Terrasi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 04409001

Brasilianisches Portugiesisch 1 – A1

Auch für Interessierte geeignet, die das europ. Portugiesisch kennenlernen möchten.
Lehrwerk: Oi Brasil, Hueber Verlag.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 800662

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Luciana Clausen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04418001


Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

Russisch 2 – A1

Auch Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801702

Bruchhausen-Vilsen
BUND-Umweltzentrum, Lange Straße 5
Elisabeth Till
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04419001

Schwedisch 9 – A2

In angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre und anschließender Konversation aufgefrischt und vertieft. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen, denn dieser Kursus ist auch sehr gut geeignet für Interessierte, die sich schon einmal mit der Sprache befasst und Basiskenntnisse haben.
Fragen z. Kursinhalt: 04253800388

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Niklas Tinnefeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04420002

Spanisch 1 – A1

Lehrwerk: Con gusto A1
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 04422010

Spanisch Konversation – B1

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 21,60 €,
Kleingruppe: 26,60 €
Kursnummer: 04422009



Computer-Einführung

Der Einstieg in die »Computerwelt« wird Ihnen in diesem Kurs leicht verständlich, in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre, vermittelt: Mausbedienung, Tastatur mit Eingabeübungen, Fenstertechnik, Anlegen von Ordnern, Speichern und Öffnen von Dateien, die im Schreibprogramm erarbeitet wurden. Das praktische Arbeiten am PC steht im Vordergrund.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.
Termine: Di., 17.09., Di., 24.09., Fr., 27.09., jeweils von 9 – 12:15 Uhr

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kursnummer: 04501603

Computereinführung für Neueinsteiger/-innen

Generation 60 plus
Text s. o. Auch jüngere Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 15.12.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 31,00 €
Kursnummer: 04501606

Computer-Einführung

Fortsetzungskurs
Wenn Sie bereits Grundkenntnisse besitzen, erhalten Sie weiterführende Informationen zum Textverarbeitungsprogramm WORD, z. B. Einladungen und Briefe schreiben, dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel, z. B. Haushaltsplan erstellen und dem Internet-Explorer (im Internet »surfen« und Informationen einholen).
Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 31,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04501604

Einstieg in die Textverarbeitung mit Word 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und auswählen, weitere Gestaltungsmöglichkeiten wie Aufzählungen/Nummerierungen, Rahmen und Schattierungen, Drucken der Dokumente. Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8,
Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502001

Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Modul 1

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8, Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 07.11.12, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502002

Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05021 926035

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8,
Auf der Loge 5
Gerhard Iglinski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.12.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 04502003

Tastschreiben am PC

Erarbeitung des vollständigen Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tastschreibmethode – sowie wichtiger Regeln aus dem Bereich der DIN 5008
zuzüglich Kosten für das Lehrwerk: 7,20 €

Fragen z. Kursinhalt: 04242 5207

Bruchhausen-Vilsen
Gymnasium, Computerraum E 8,
Auf der Loge 5
Ursula Geffers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 55,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04504001

Einführung in das Telefonieren mit dem Handy

Generation 60 plus

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Handys kennen. Neben dem eigentlichen Telefonieren werden Sie Ihren »Anrufbeantworter« (Mailbox) einrichten und abfragen, Rufnummern in Ihr Telefonbuch eintragen und Kurznachrichten (SMS) verschicken und empfangen.
Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites und voll aufgeladenes Handy mit der dazugehörigen Bedienungsanleitung mit und geben Sie bei der Anmeldung Fabrikat und Typ an.
Der Kurs ist geeignet für Besitzer aller Fabrikate.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 1564

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Christine Ehlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 23,00 €; inkl. Kaffee und Kuchen
Kursnummer: 04500600

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04501002

Das Smartphone-Betriebssystem Android

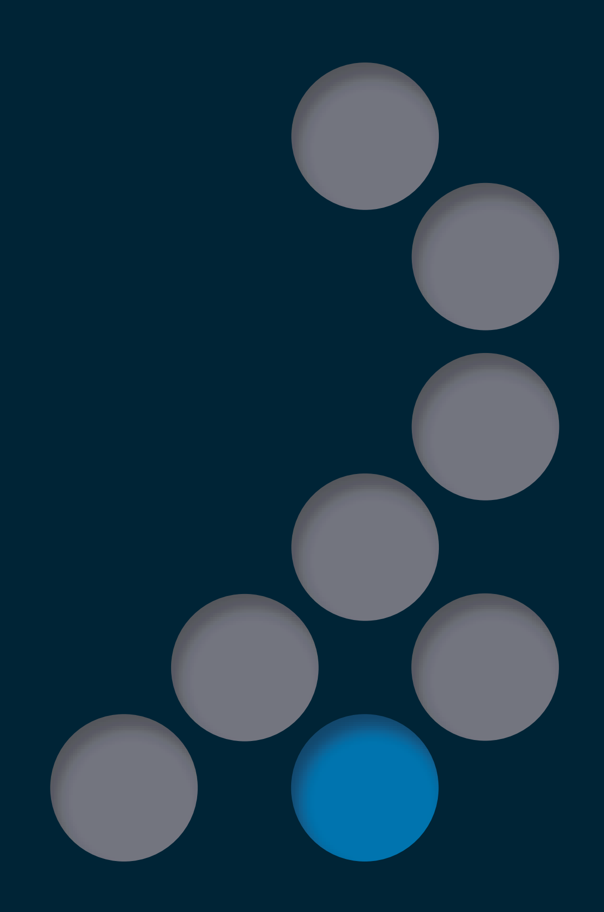
Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto. Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch als USB-Speicher werden aufgegriffen. Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04501003

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf, Seite 42.

Sulinger Land





Kirchdorf/Varrel
Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden
Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0
Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157
27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0
Fax 04277 9303-50
www.schwafoerden.de
info@schwafoerden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0
Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo., Di., Mi. und Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung



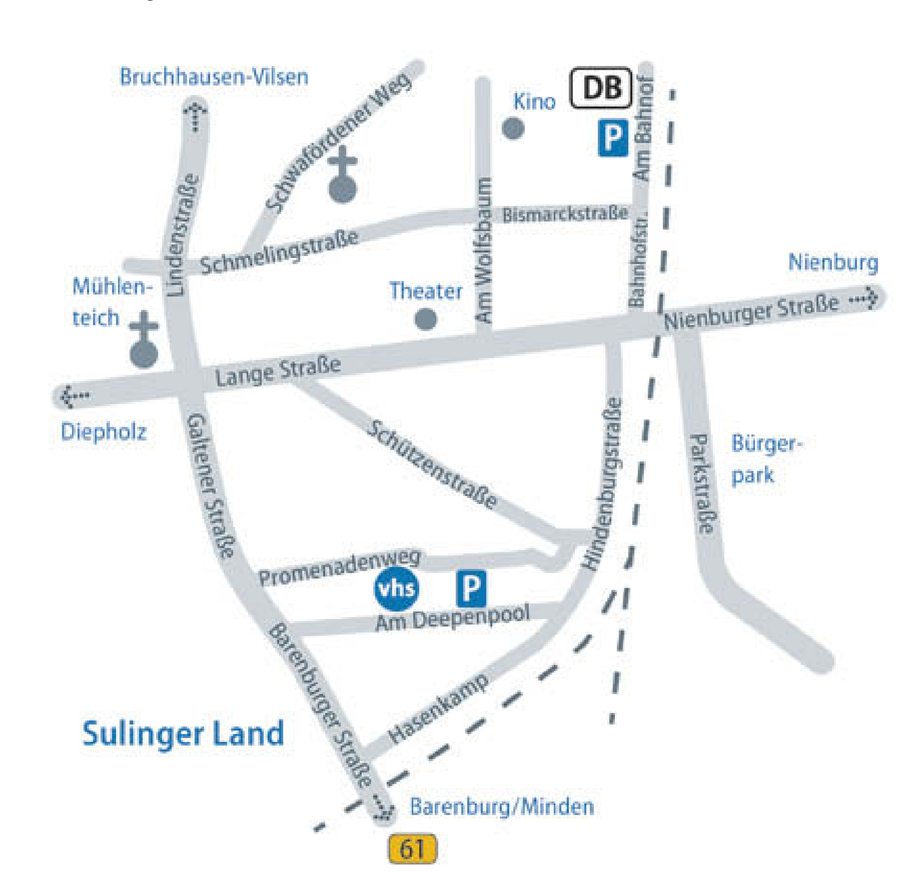


Sulingen
Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Siedenburg
Wolfram von Königslöw
Sieden 42
27246 Borstel
Tel. 04276 386
wolf-koenigsloew@gmx.de

Unterrichtsräume

- Oberschule Kirchdorf
  Standort Varrel
  Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Oberschule Kirchdorf
  Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
  Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
  Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
  Mallinghäuser Straße 10
  27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
  27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaför-
  den – Außenstelle Ehrenburg –
  Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
  27251 Scholen
- Amtshaus
  Allee 4, 27254 Siedenburg
- Fachwerkhaus
  Sportlerheim
  27246 Borstel
- VHS in Sulingen
  Am Deepenpool 27,
  Eingang Mittelschulweg
  27232 Sulingen
- Carl-Prüter-Schule
  Am Deepenpool 27
  27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
  Schmelingstraße 32
  27232 Sulingen





Geschichtswerkstatt »Samtgemeinde Rehden und ihre Mitgliedsgemeinden im historischen Rückblick«

Diese Geschichtswerkstatt richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, alle Vereine und Verbände im Samtgemeindegebiet. Eine noch zu gründende Arbeitsgruppe sammelt Materialien (Fotos, historische Dokumente), wertet diese und bereits vorhandene Unterlagen für den Aufbau eines Archivs aus. Die Ergebnisse der Arbeit sollen durch Veröffentlichungen, Ausstellungen und Veranstaltungen den Bürgern zugänglich gemacht werden.
Beginn: Sept. 2013, Veröffentlichung in der Tagespresse.
Termine nach gemeinsamer Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 15101001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel

Die Broschüre mit den Flüchtlingsschicksalen ist inzwischen erschienen. Nun soll das Thema »Hamburger Kinder« aufgearbeitet werden. Wer dazu etwas beitragen kann, ist herzlich eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dorothee Sudenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt Wehrbleck

Schwerpunkt in diesem Semester ist weiterhin »Wehrbleck im 20. Jahrhundert«. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 963610

Wehrbleck
Gasthaus Lüdemann, Sulinger Straße 1
Markus Kellermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101003

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel

Die Erarbeitung der Geschichte Bahrenborstels/Holzhausens von der Ersterwähnung 1310 bis ins 20. Jahrhundert wird fortgesetzt. Wir wollen die Geschichte der Heimatvertriebenen und Flüchtlinge aufarbeiten – Ihre Kindheit, die Flucht, Vertreibung und wie es dann in unseren Dörfern weiterging. Bei den Treffen sollen Erinnerungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit, sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der neuen Heimat zur Sprache gebracht und zugleich dokumentiert werden.
Keine Anmeldung erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273-459

Bahrenborstel
Elas Hofcafe, Eichenstraße
Irmgard Krebs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 14:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 11101002

»Es klappert die Mühle am rauschenden Bach« – Wassermühlen in Norddeutschland. Historische Orte im Wandel der Zeiten

Fasziniert und erstaunt stehen wir heute an historischen Orten, die einstmals die leibliche Versorgung für die Menschen sicherten. Für die Wassermühlen griffen ihre Erbauer auf Jahrtausende alte Traditionen und Erfahrungen zurück. Erst nach der Industrialisierung verloren sie nach und nach ihre wirtschaftliche Bedeutung. Nur wenige Anlagen wurden aufgrund ihres günstigen Standortes modernisiert und nachgerüstet. Denkmale dieser Art haben viel zu erzählen und bieten aufgrund ihrer romantischen Lage und ihrer neuen Nutzung oft beliebte Ausflugsziele.

Sulingen
Sibylle Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Termin steht noch nicht fest
entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 22111001

Auf dem Wege nach Europa

Globalisierung
Der Kurs will Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Referent: Alexander Hesselbarth
Fragen z. Kursinhalt: 05474 60-0

Stemwede-Dielingen
Alexander Hesselbarth / Rainer Degen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 16102001

Auf dem Wege nach Europa

Italien – mit besonderem Blick auf Rom
Der Kurs will Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Referentin: Irmtraut Kanjahn
Fragen z. Kursinhalt: 0511 5463214

Scholen
Gaststätte Brand
Rainer Degen / Irmtraut Kanjahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 16102002

Auf dem Wege nach Europa

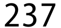
Pilakallen
Der Kurs will Einblicke in die Lebensart der Menschen verschiedener Gebiete Europas und angrenzender Staaten vermitteln, über das Verständnis zu einem Zusammenwachsen Europas und seiner Nachbarn beitragen.
Referent: Gerhard Kropf
Fragen z. Kursinhalt: 04245 700

Scholen
Gaststätte Brand
Rainer Degen / Gerhard Kropf
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 16102003

Auf dem Wege nach Europa

Europa in Neuseeland
Referent: Hubert Bedenbecker

Scholen
Gaststätte Brand
Rainer Degen / Hubert Bedenbecker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 16102004



»Jetzt rede ich!« Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Im Mittelpunkt stehen »alltägliche« Themen: Kindererziehung, Kindergarten, Schule, menschliche Beziehungen, kulturelle Unterschiede usw. Wir stellen Fragen, tauschen uns aus und üben eigene Positionen zu entwickeln und zu vertreten.
Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen
Grundschule, Schmelingstraße
Margarethe Dünckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 10:15 Uhr
17 U-Tage, 51 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100702

Gesprächskreis über Alltagsprobleme

für Frauen mit Migrationshintergrund – in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Sulingen und dem Kindergarten Zauberland

Dieser Gesprächskreis ist für Frauen jeder Nationalität offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Im Mittelpunkt stehen Gespräche über den Alltag: Schule, Kindergarten, Arztbesuche usw. Dazu wird der notwendige Wortschatz und Grammatik gefestigt, geübt und erweitert. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch.
Information und Anmeldung:
Anke Harzmeier, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 04271 8820
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3873

Sulingen
Kindergarten Zauberland, Holunderweg 3
Margarethe Dünckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 07:45 Uhr
14 U-Tage, 42 U-Std., entgeltfrei
Frauen
Kursnummer: 22100799

Myanmar – ein Land im Aufbruch

Myanmar gehört zu den am wenigsten entwickelten Ländern, aber es ist nicht arm, sondern einfach. Jahrzehnte lang war das frühere Birma verschlossen und unzugänglich, aber langsam beginnt ein Demokratisierungsprozess. Der Bildervortrag über dieses wenig bekannte Land bietet Einblicke in die außergewöhnliche Kultur, die vielfältige Natur und er zeigt Menschen, die trotz der Armut Lebensfreude und Zufriedenheit ausstrahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04251 6117

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Anette Uhde
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 31.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 22110001

Das Eis der Polargebiete – Zeuge des Klimawandels

Von 1988 bis Juni 2013 war Dr. Hans Oerter beim renommierten Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven tätig. Er hat an 21 Expeditionen in die Arktis und die Antarktis teilgenommen und weiß, dass der Schlüssel zum Klimawandel im ewigen Eis liegt, und dass das Schmelzen des Polareises das Leben der jungen Generation nachhaltig und massiv verändern wird. In seinem Vortrag mit vielen Bildern präsentiert der Wissenschaftler auf verständliche Weise viele Informationen, die es den Zuhörern ermöglichen, Medienberichte zu diesem Thema besser einordnen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 4831-1347

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dr. Hans Oerter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Kursnummer: 11101001

Gartenspaziergänge – Einblicke in neu gestaltete Hausgärten

Lassen Sie sich inspirieren von einem bilderreichen Spaziergang durch neue Gärten aus der Region. Diese Gärten sind so verschieden, wie die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen, die in ihnen leben, wie die Häuser und Grundstücke, mit denen sie eine Einheit bilden.
Die Gartenarchitektin Katja Purnhagen, berichtet aus ausgewählten Projekten und erklärt Ihnen die Hintergründe zur harmonischen und oft auch pflegeleichten Gestaltung, Materialverwendung und der Auswahl passender Pflanzen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sudwalde
Heuerlingshaus, Mallinghäuser Straße 10
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
Vortrag
Kursnummer: 16114011

»Geh mir aus der Sonne!«

Griechenland und seine Philosophen

..., sprach der weise Philosoph Diogenes, als sich der mächtige König Alexander vor ihm aufbaute und ihm sagte, er würde ihm einen Wunsch erfüllen.
Eine unterhaltsame und informative Exkursion in die Welt der antiken griechischen Denker wie Sokrates, Platon, Aristoteles und auch die vorsokratischen Naturphilosophen – das antike Hellas gilt als die »Wiege« der abendländischen Kultur. Mit vielen Bildern besuchen wir an diesem Abend verschiedene Stätten jahrtausende alter Kultur und Philosophie. Klassische Texte und historische Gedankengänge mit aktuellen Bezügen; aber auch das moderne Griechenland kommt nicht zu kurz.

Sudwalde
Heuerlingshaus, Mallinghäuser Straße 10
Sabine Lorenz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 16110001

Die Bundeswehr im Einsatz – nicht nur am Hindukusch

in Kooperation mit der Bibliothek

Neben den größeren und bekannten Einsätzen, wie z. B. in Afghanistan und im Kosovo, beteiligt sich die Bundeswehr an Einsätzen der UN oder EU, vornehmlich in Afrika.
Der Vortrag widmet sich in erster Linie den Einsätzen als Militärbeobachter der Vereinten Nationen im Sudan und Südsudan. Der jahrelange Konflikt im Sudan führte letztlich zum Eingreifen der UN und abschließend zur Gründung des 54. Staates in Afrika und 193. Staates dieser Erde. Ein weiterer Aspekt ist das europäische Engagement zur Wiederherstellung der rechtsstaatlichen Ordnung in Somalia. Hierbei unterstützt die EU u.a. durch Ausbildung somalischer Soldaten in Uganda.
Der Vortrag beschreibt kurz die Situation des jeweiligen Landes, schildert die Rahmenbedingungen und geht auf Auswahl, Ausbildung und Vorbereitung der Soldaten sowie den Einsatz selbst ein. Der Dozent berichtet dabei auch von seinen Einsatzerfahrungen.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 913023

Sulingen
Bibliothek
Andreas Dell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 22102002

Sucht kommt (nicht) von Suchen

In zwanzig Briefen an einen fiktiven Gesprächspartner hat Kurt H. Möller, Autor des Buches »Die legale Droge« Fragen der Sucht-Kranken-Hilfe erörtert. Er orientiert sich dabei am christlichen Menschenbild und an Erkenntnissen und Überzeugungen aus 30 Jahren stationärer Suchtkrankenarbeit. Auch wenn Sucht von Siechen kommt und Krankheit meint, hat Alkoholismus und Drogenkonsum doch viel mit Suchen zu tun, nach dem tieferen Sinn des Lebens in einer Zeit materieller Orientierung. Kurt H. Möller, (geb. 1940), Sozialtherapeut, war viele Jahre Leiter einer Fachklinik für suchtkranke Männer und zum Schluss seiner beruflichen Tätigkeit Therapeutisch/Pädagogischer Leiter der Diakonie Freistatt.

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Kurt H. Möller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 11110001

Lernen mit Leichtigkeit und Spaß im Schul- und Familienalltag

Bei diesem Familienfest können Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen sich durch den Einstiegsvortrag von Dr. Eckhard Schiffer und unterschiedlichen Workshops inspirieren lassen, welche Möglichkeiten es gibt, Spaß und Freude am Lernen zu erleben. Die Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung des Präventionsnetzwerkes Eltern und Schule. Fordern Sie den Infoflyer an.
Fragen z. Kursinhalt: 05431 5454

Sulingen
Carl-Prüter-Schule
Eckhard Schiffer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 14:00 Uhr
entgeltfrei
Kursnummer: 00106230



»Die selige Heimkehr des Königs Balthasar«

Der Autor Karl Hüllweck, geb. 1905, sagte über seine Weihnachtsgeschichte, dass diese unweihnachtlich wäre. Dies und Weiteres zu Text und Autor wird Sabine Rasper vor der Lesung erläutern. Sie hat diese Geschichte 2004 als Manuskript entdeckt und neu aufgelegt. Zu der schön gestalteten Neuauflage hat Gerd Kadzik aus Affinghausen einen trefflichen Linolschnitt gemacht. Die kleinen Bücher sind vor Ort zu erwerben.

Scholen
Kaffeediele Sulestein, Blockwinkel 12
Sabine Rasper
Sa, 30.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 16201002

Eine Lesung im Rahmen der Weihnachtsfeier der ev. Gemeinde Scholen und des DRK
15:00 Uhr Beginn der Weihnachtsfeier, 16:00 Uhr Beginn der Lesung

Scholen (bei Sulingen)
Gemeindehaus (an der B 61)
Sabine Rasper
Fr, 13.12.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 16201001



Vorlesen und Erzählen lernen

Eine alte Tradition in neuer Blüte
Vorlesen und erzählen ist wieder gefragt – in Kindergärten, Altenheimen oder zu Hause am Kinderbett vor dem Einschlafen. Und man findet selber Freude dabei, Geschichten aus Büchern oder Erinnerungen lebendig werden zu lassen. Eigentlich kann jeder erzählen und vorlesen. Es gibt jedoch manche kleinen Geheimnisse, besonders ansprechend, spannend und deutlich vorzulesen, dem Charakter der Geschichte und den Zuhörenden entsprechend.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 92011

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Peter Henze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 11202001

Das Komponistenporträt: Guiseppe Verdi

in Kooperation mit dem Verein »Kultur im Küsterhaus Varrel«

Der Geburtstag von Guiseppe Verdi jährt sich in diesem Jahr zum 200. Mal. Dr. Ulrike Küster wird gemeinsam mit anderen Künstlerinnen und Künstlern mit Lesungen, Musikbeispielen und einer Ausstellung Leben und Werk des Komponisten beleuchten.

Varrel bei Sulingen
Küsterhaus
Dr. Ulrike Küster
Termin wird in der Presse bekanntgegeben.
Vortrag
Kursnummer: 11207001

Gartenspuren im Herbst – Früchte, Blüten, Blätter

Mit Stift und Papier wollen wir die harmonische Formenvielfalt der Pflanzenwelt entdecken und uns von den Pflanzen und Früchten unserer Umgebung inspirieren lassen. Anhand von Früchten, Blüten, Blättern und Arrangements lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens: Licht und Schatten, Proportion und Perspektive sowie Komposition. Als weitere Gestaltungsmöglichkeit kommt die Farbe in's Spiel. Zwischen den kreativen Übungen wird es auch Raum geben für Hintergrundwissen zu den Pflanzen und inspirierenden Gartengesprächen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2H/HB/4B/6B, Spitzer, Radiergummi, Lineal und Farben sowie Verpflegung für den Tag.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 803594

Sudwalde
Heuerlingshaus, Mallinghäuser Straße 10
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 16205001

Aquarell-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Den Schwerpunkt dieses Kurses sollen eigene Fotovorlagen bilden, z. B. Urlaubslandschaften, Gartenbilder, Blumen, Stillleben usw. Aus den Vorlagen werden mittels verschiedener Techniken die Bilder gestaltet. Ziel ist es, die Motive vom Detail zum Bild zu erarbeiten, die Bildkomposition zu entwickeln, Licht- und Schattenbildung zu beachten und auch die Farbwahl soll besondere Beachtung finden.
Die Grundfertigkeiten der traditionellen Aquarellmalerei werden dabei erlernt oder wiederholt.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 93110

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 22205003

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Karin Altrogge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 22205002

Mit Pinsel, Farbe und Palette

»Mehrgenerationen-Kurs«

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen. Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene geeignet.
Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen
Schule, Wehrblecker Straße 2
Marianne Kellermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €, Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 11205002

Acrylfarbe: Malen und Experimentieren

Die Eigenschaften der Acrylfarbe bieten viele experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Der Kursverlauf wird dabei durch Aufgaben und Übungen von der Kursleiterin strukturiert. Wir arbeiten überwiegend abstrakt. Themen wie Bildaufbau und Komposition werden vermittelt.
Mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen und anderen Malwerkzeugen wird auf Papier, Pappe und Leinwand gearbeitet. Zusätzliche Mittel, wie Spachtelmassen, Sand, Seidenpapier, Collagematerialien und Farbpigmente in Pulverform verändern die Bildoberfläche und schaffen reliefartige Texturen.
Anfänger/-innen sind willkommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 12,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung mitbringen. Der Kurs findet in den Herbstferien nicht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 45,00 €, Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 22205001



Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Sie haben die Möglichkeit, unter Anleitung mit Acrylfarbe zu experimentieren. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt. Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 970087

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 22205701

Kunst und Kulturtechniken für Menschen mit Behinderungen

in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen

In diesem Kurs werden wir uns den verschiedenen Kulturtechniken mit verschiedenen Übungen oder in kleinen Projekten zuwenden.
Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 1521

Sulingen
Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205020

Kunstkurs für Menschen mit Behinderungen

in Kooperation mit der Lebenshilfe Sulingen

Dieser Kurs soll die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten der Teilnehmenden fördern, eigene Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln helfen. Insbesondere wird bei der Gestaltung des Kurses und dem Einsatz der künstlerischen Mittel auf die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen, wobei sich der eigene künstlerische Ausdruck der Teilnehmenden unabhängig von technischen und handwerklichen Schwierigkeiten entfalten kann.
Der Kurs ist kein Beschäftigungs- oder ergotherapeutisches Angebot, sondern folgt einem künstlerischem Anspruch.
Die Zeiten werden mit der Dozentin abgesprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 1521

Sulingen
Wohnanlage Lebenshilfe
Bärbel Bahlke-Meisel
10 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €
Kursnummer: 00205021

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht einige Zeit nach dem Wochenende das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz.
Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzscheite während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck. Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.
Fragen z. Kursinhalt: 04245 267

Scholen
Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16206002



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Qi Gong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qi Gong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22301009

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene mit Kenntnis des ersten Teils der Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ching.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892
ab 11:00 Uhr

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301005

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen und den »Kopf mit dem Bauch zu verbinden«. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 22301012

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Helmut Hesterberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.11.13, 18:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 22301013

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zu besserer Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Mindestens 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.
Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 11301003

Kirchdorf
Dorfgemeinschaftshaus
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 11301004

Progressive Muskelentspannung – die Kunst im Alltag zu entspannen

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe vom bewussten Wechsel von Anspannung zu Entspannung lernen Sie Ihren Körper aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen, können Ihr Körpergefühl verbessern und mehr Gelassenheit erreichen.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9099989

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Sonja Kurowski
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 22301001

Rund um Fit

Körperliche und geistige Fitness ist in unserem Alltag unverzichtbar. Ein Sprichwort besagt: »Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.« Es wird mit Spaß gezielt an der Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination gearbeitet, um den Körper gesund und fit zu halten. In den Trainingseinheiten kommen u. a. Therabänder, Hanteln, Redondo-Bälle und Flexi-Bar zum Einsatz.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 954953

Sulingen
VHS in Sulingen; Sporthalle (Eingang Mittelweg)
Dörthe Meyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22302002

Step-Aerobic

Ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit dem »Step« wird ergänzt durch gezieltes Training der Problemzonen. Es werden somit nicht nur die großen Muskelgruppen (Beine und Po), sondern auch die Bauchmuskulatur trainiert und gekräftigt. »Step« wird gestellt, daher ist die Teilnahmezahl begrenzt.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen
Grundschule, Gymnastikraum
Gaby Maschmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 22302001

Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf
Schule, Turnhalle
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 11302001

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 15:15 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 28,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302701

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 14:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €, zzgl. 28,00 € Eintritt.
Frauen
Kursnummer: 19302702

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 13:00 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 28,00 € Eintritt.
Männer
Kursnummer: 19302003

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 13:45 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €, zzgl. 28,00 € Eintritt.
Kursnummer: 19302004



Chinesisch – A1

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt.
Ideal für Anfänger, beruflich oder privat Reisende und Interessierte ohne Vorkenntnisse. Damit Sie die normalen Dinge des Alltags spielend meistern.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 955334

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Shifen Liu
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22402001

Englisch Basic Course

Lehrwerk: English Elements, Basic Course, ab Unit 11. In den Ferien findet der Unterricht nach Absprache statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406002

Englisch mit Muße

Anfänger mit Vorkenntnissen (Schulenglisch oder 3 Jahre VHS Englisch) sind herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Buch »Speakout Pre-Intermediate«, Pearson Verlag ab Unit 2. Der Unterricht findet in den Herbstferien statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 2928

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Vicki Steinfeld
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 22406602

Let`s talk English – A2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über verschüttete Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und festigen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatische Phänomene durch motivierende Methoden vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Sprechen angeregt. Ideal auch zur Reisevorbereitung.
Fortsetzung aus dem Sommersemester. Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22406007

Business English A2/B1

What is Business English?
Business English is English that people need to do their job. This normally means that they need to be able to do things like:
- communicate using emails or on phone
- take part in meetings
- make presentations
- deal with visitors
- ordering by email, telephone
- ... and many others...

Most learners who are on business english course will have some idea of why they need to learn this and I have to discuss these aims and expectations with my learners. This should be done at the start of a course.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 954822 (ab 12.30h)

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Leilani Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406001

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.

Französisch 1 – A1

Der Kurs führt in die schöne französische Sprache ein. Wir wollen in konkreten Sprechsituationen einen Grundwortschatz erlernen und ein Fundament schaffen, auf dem Interessierte später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Dieser Kurs für Interessierte ohne bis mit geringen Vorkenntnissen wird von einer Muttersprachlerin geteilt. In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408002

Französisch – A2

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – über Alltagssituationen sprechen, schreiben und lesen. Leichte Konversationen, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses. Er bietet auch Schulabgängern eine Gelegenheit, Grammatikkenntnisse aufzufrischen bzw. zu festigen und diese sinnvoll anzuwenden.
Dieser Kurs für Interessierte mit guten bis soliden Grundkenntnissen wird von einer Muttersprachlerin erteilt.
In den Schulferien findet der Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 04276 9636836

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Isabelle Brengues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 22408001

Französisch Konversation (Ré)activez votre francais – B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht`s mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir haben ein Lehrbuch, nutzen aber auch aktuelles Material. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt`s Erfolgserlebnisse für jeden Teilnehmer.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 22408003

Spanisch 2 – A1

Lehrwerk: Con gusto 1, Unidad 5; für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 22422001

Spanisch 3 – A1

Lehrwerk: Con gusto 1, ab Unidad 6; für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse.
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963163

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Manfred Pfahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 22422002



PC-Einführung

In Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Sie möchten den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Sie haben sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten / schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Erklärungen zum Aufbau und zur Bedienung von Programmen, z. B. Microsoft Office »Paint«
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2010«
- Texte drucken
- Texte speichern und öffnen.

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Frauen
Kursnummer: 22501706

PC-Einführung – Fortsetzung

Hier werden die in einem Einführungskurs erworbenen Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Folgende Inhalte werden in gemäßigtem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt:

- Speichern / Öffnen von Dokumenten
- Schreiben und gestalten mit dem Programm »Word 2010«
- Drucken von Dokumenten
- Tipps und Tricks rund um den PC
- Spezielle Teilnehmerwünsche werden am ersten Tag abgestimmt.

Voraussetzung: Besuch eines PC-Einführungskurses oder vergleichbare PC-Grundkenntnisse.

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Frauen
Kursnummer: 22501705

Erste Schritte im Internet

In Kooperation mit dem Landfrauen-Verein, Sulingen

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet kennen lernen. Sie haben keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Internet. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Internet ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Eingabe von Internetadressen über den Internet Explorer von Microsoft
- Kennenlernen von Internetseiten
- Internetseiten ablegen und wiederfinden, Bsp. in »Favoriten«
- Texte / Bilder aus dem Internet in Word einfügen
- Einen »Download« durchführen
- Tipps zum schnellen Bewegen im Internet
- Informationen aus dem Internet drucken
- Begleitetes »Surfen« im Internet.

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.

Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen

VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.14, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 18,60 €,
Kleingruppe: 23,60 €
Frauen
Kursnummer: 22502705

E-Mailen – Internet – Suchen und Finden

Der Informationsaustausch über das Internet per E-Mail ist inzwischen für viele selbstverständlich geworden. Anhand von »web-Mail«, einem kostenlosen E-Mail-Programm, mit dem Sie weltweit, d. h. auch online ohne eigenen Rechner bzw. Internetzugang, Zugriff auf Ihren elektronischen Briefkasten haben, werden die folgenden wesentlichen Grundlagen vermittelt:

- Informationen zum Einrichten einer eigenen E-Mail-Adresse
- Erstellen von E-Mails, senden, empfangen, ablegen, wiederfinden
- Versenden von Anlagen
- Anlegen von Adressen / Gruppen
- Drucken
- Tipps und Tricks rund um die Internetrecherche und den Umgang mit Suchmaschinen (Google & Co.)

Alle Themen werden in gemäßigtem Lerntempo in entspannter Atmoshäre behandelt.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.14, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 22502005

Word 2010 – Einführung

in Kooperation mit dem Landfrauen-Verein Sulingen

Sie möchten den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen lernen. Sie haben nur sehr wenig Erfahrung mit dem Eingeben von Texten. Sie haben bereits erste Schritte am Computer hinter sich und möchten Ihre Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm vertiefen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

- Kennenlernen des Textverarbeitungsprogrammes »Word 2010«
- Schreiben einer »Einladung«
- Gestalten von Dokumenten
- Einfügen und bearbeiten von Bildern im Dokument
- Texteffekte verwenden
- Dokumente speichern und öffnen
- Handhabung mit einem USB-Stick (wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen)
- Dokumente in Ordnern ablegen und verwalten
- Drucken.

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie stellen fest, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.
Folgende Voraussetzungen bringen Sie für den Kurs mit: Besuch eines PC-Einführungskurses oder Windows-Grundkenntnisse.
Anmeldung über den Landfrauen-Verein, Frau Leuters, Tel. 04271 4299 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: irmgard.leuters@web.de

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 27,90 €,
Kleingruppe: 32,90 €
Frauen
Kursnummer: 22501707

Serienbriefe mit Word 2010

Mit Serienbriefen die Korrespondenz automatisieren und doch jeden Empfänger persönlich ansprechen.
Folgende Inhalte sind geplant: Serienbrief-Assistenten nutzen, Adressen anlegen, bearbeiten, Druckfelder einfügen, Serienbrief als E-Mail versenden, Drucken.
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse.
Inkl. Pausenkaffee

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 19,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 22502003

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17 – 21 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29, Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17 – 21 Uhr,
Sa, 9 – 15 Uhr. Skript/Bücherkosten:
16,60 €, soweit erforderlich

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 17 – 21 Uhr,
Sa, 9 – 15 Uhr. Skript/Bücherkosten:
16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502008

Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:

- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

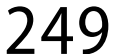
Teilnahme-Voraussetzung:
Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten:
Fr, 17 – 21 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502004

Outlook 2010 für die Büroorganisation

Outlook dient zum Versenden/Empfangen von E-Mails und Verwalten von Terminen, Aufgaben und Kontakten. Folgende Inhalte sind vorgesehen:
Bedienung von Outlook, E-Mails erstellen, versenden und den Überblick behalten, Kontakte optimal anlegen und unter Word nutzen, Kalender einrichten und pflegen, Aufgaben erstellen und delegieren, Übergreifende Funktionen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr, 17 – 21 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr. Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 22502009



Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22501010

Das Smartphone-Betriebssystem Android

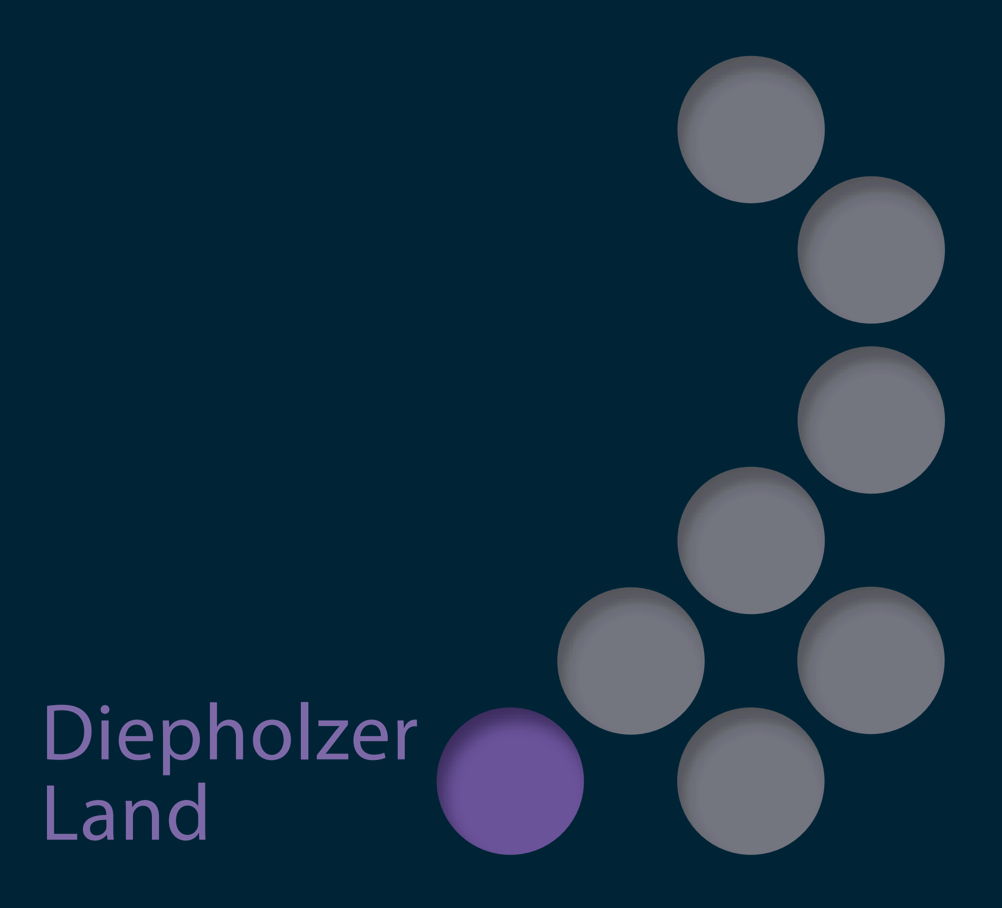
Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Sicherheit von Daten im Smartphone. Es wird näher auf das Importieren und Exportieren der Kontakte eingegangen sowie auf das Synchronisieren von Kalendern und Kontakten über ein Microsoft Exchange Outlook Konto und dem Google Konto.
Die Verbindung zwischen PC und Smartphone mit externer Software vom Hersteller und auch als USB-Speicher werden aufgegriffen.
Mittlerweile ist es üblich, dass durch eingebaute GPS-Empfänger im Smartphone, dieses als Navigationsgerät benutzt werden kann; worauf dabei geachtet werden sollte und welche Programme ihren Zweck erfüllen, wird im Kurs besprochen.
Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku und USB-Kabel mitbringen.
Für Teilnehmer/-innen des Android-Einführungskurses oder Personen mit vergleichbaren Android-Kenntnissen.

Sulingen
VHS in Sulingen, Am Deepenpool 29,
Eingang Mittelschulweg
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 22501012

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf, Seite 42.

Diepholzer Land







Barnstorf
Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

Diepholz
Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0
Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz
Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

Unterrichtsräume

Barnstorf
- Christian-Hülsmeyer-Schule
  Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
  Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
  49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
  Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
  Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz
- Alte Realschule
  Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
  »Altes Rathaus«
  Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
  Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz
- Jahnschule Diepholz
  Thouarsstraße 20, 49356 Diepholz









Rehden
Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde
Udo Schnepper
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepper-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen
Manfred Kuhn
Eichendorffweg 5
49419 Wagenfeld
Tel. 05444 1300

Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0
Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

Lemförde – Samtgemeinde-Infos

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

Wagenfeld – Gemeinde-Infos

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0
Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus
Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume

Lemförde
- Haupt- und Realschule Lemförde
  Haupstraße 112, 49448 Lemförde
- Dümmer-Museum
  Götkers Hof 1, 49459 Lembruch
- Familienzentrum Lemförde
  Bahnhofstraße 9, 49448 Lemförde

Rehden
- Schule am Geestmoor – Oberschule
  Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen
- Oberschule Wagenfeld
  Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
  Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
  An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
  Tel. 05444 853 oder 98610



Tag des offenen Denkmals

Künstler aus Wagenfeld und Umgebung stellen aus

Künstler aus Wagenfeld und Umgebung stellen aus zum Tag des offenen Denkmals im Fachwerkhaus der Familie Günter Glückstadt in Wagenfeld, Hessenschold 2.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 1922

Wagenfeld
Hessenschold 2
Günter Glückstadt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26100006

Tag des offenen Denkmals

10:00 Uhr: Gottesdienst mit Pastor Dirk Brandt (Ströhen)
14:30 Uhr: Vernissage mit Bildern der Malerin Rosita Oremek.
Die Gemälde der Künstlerin spielen häufig mit geometrischen Urformen, manchmal deuten sie Landschaften an. Dabei bleibt die Malerei abstrakt, sie erhält mit ihrer vielschichtigen Oberfläche oft Objektcharakter.
15:00 Uhr Der Kulturkreis Auburg bietet Kaffee und Kuchen an.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 995353

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Kulturkreis Auburg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26100005

Tag des offenen Denkmals

Bundesweites Thema: Jenseits des Guten und Schönen: Unbequeme Denkmale?

10:00 Uhr: Gottesdienst in der Wagenfelder Auburg mit Pastor Dirk Brandt. Zum Bundesthema passend heißt die Veranstaltung: »Der Russenfriedhof in Ströhen« oder »Der Ehrenfriedhof für Feindtote«
12:00 – 14:00 Uhr: Besichtigung des Geländes am Arnikaweg im Ortsteil Ströhen an der alten Grenze zwischen Wagenfeld und Ströhen
18:00 Uhr Gottesdienst in der Kirche in Hann. Ströhen mit Pastor Dirk Brandt.
In Kooperation mit dem Heimat- und Kulturverein »Ströher Dorfleben«
Fragen z. Kursinhalt: 05774 484

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Dr. Klaus Ullmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26100004

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Ströhen

Ströher Dorfleben damals und heute

In verschiedenen Arbeitskreisen des Heimat- und Kulturvereins »Ströher Dorfleben« können interessierte Bürgerinnen und Bürger auf Spurensuche in die eigene Vergangenheit gehen. Erinnerungen und Erlebnisse der Vergangenheit werden zur Sprache gebracht und vertiefen damit Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Ergebnisse der Arbeitskreise werden in öffentlichen Veranstaltungen dargestellt. Der Kursus findet jeweils am ersten Dienstag eines Monats statt.

Ströhen
Eulennest, Mindener Straße 199
Friedrich Tegeler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 20:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26100002

Barnstorf in alten Ansichtskarten

Vortrag in Kooperation mit der Bibiliothek Barnstorf

Der ehemalige Barnstorfer Archivar Erwin Stellmach öffnet sein Archiv und bringt alte Ansichtskarten mit. Ansichtskarten – heute etwas aus der Mode gekommen – waren früher nicht nur eine beliebte Möglichkeit, Grüße aus dem Urlaub zu verschicken. Sie waren auch eine Gelegenheit für die Orte, ihre Schönheiten und Besonderheiten bekannt zu machen. Was Barnstorf nun damals an Besonderem bot, was für würdig befunden wurde, auf Postkarten verewigt zu werden und was es auch an Humorvollem gab, das zeigt dieser Vortrag. Und da Postkarten oftmals ein Ersatz für Fotografien waren, liefern sie den Heimatforschern unbekannte Bilder und neue Ansichten ihres Heimatortes.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 2238245

Barnstorf
Hotel Roshop, Am Markt 6
Erwin Stellmach
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 01101001

Rehden – ein »Ausflug« in die Geschichte der Gemeinde

in Kooperation mit dem Heimatverein Samtgemeinde Rehden

Eine Vielzahl archäologischer Funde aus dem 20. Jahrhundert aus dem Bereich der Samtgemeinde Rehden sind dokumentiert. In dem Vortrag werden die geographische und zeitliche Einordnung der Funde dargestellt und deren Verbleib erläutert.
Es kann an dem angebotenen Essen (= Eigenbeitrag) nach Anmeldung teilgenommen werden. Anmeldung bis fünf Tage vor der Veranstaltung über den Heimatverein Samtgemeinde Rehden. Hinweise in der Tagespresse beachten.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
Düversbruch, Gasthaus Nüßmann-Neumaier
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 15101002

Wie kam die Kirche nach Rehden?

in Kooperation mit dem Heimatverein Samtgemeinde Rehden

Der Vortrag stellt die Entwicklung von der ersten Idee um ca. 1822 bis zur Gründung der Kirchengemeinde Rehden-Hemsloh und den Bau der Kirche 1874 dar.
Es kann an dem angebotenen Essen (= Eigenbeitrag) nach Anmeldung teilgenommen werden. Anmeldung bis fünf Tage vor der Veranstaltung über den Heimatverein Samtgemeinde Rehden. Hinweise in der Tagespresse beachten.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Hemsloh (Rehden)
Schützenhalle, Am Schützenplatz
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 15101003

Archäologische Grabungen zur NEL

In dieser Vortragsveranstaltung werden die Ergebnisse der Grabungen vorgestellt und herausragende Funde auch aus dem Bereich der Samtgemeinde Rehden präsentiert.

Rehden
Rathaus (Sitzungssaal), Schulstraße 18
Bernd Rasink
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Vortrag
Kursnummer: 15100001

Diepholz mit offenen Augen Teil 1 – Thematische Stadtführung

Das Diepholz des Adels

Schlossturm, Burggraben, Burgmannsweg und Grafensonntag: Wir stoßen oft auf das Diepholz des Adels früherer Zeit. Die Kenntnisse darüber sind aber oft unsicher, denn der Heimatkundeunterricht liegt bei den meisten weit zurück.
Wilfried Gerke führt aus der Hast des Alltags zum Schlosshof und um das Gebäude sowie zu den Burgmannshäusern in der benachbarten Umgebung. Da die Gebäude zum größten Teil aus der Neuzeit stammen, bedarf es einiger Fantasie, sich ins Mittelalter und in die früheste Neuzeit zurückzuversetzen.
Der Erkundungsgang ist besonders empfehlenswert für Leute, die als Neubürger oder auch »alte Diepholzer« ihren Gästen mehr bieten wollen als einen Augen-Blick auf pittoreske Immobilien.
Treffpunkt: Durchgang zum Schlosshof.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 3494

Diepholz
Schlossturm
Wilfried Gerke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 3,00 €
Exkursion
Kursnummer: 05111001

Leben im Alter in Diepholz – Vorstellung der bestehenden Angebote

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Diepholz

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse und dem Flyer.

Diepholz
Rathaus, Sitzungssaal
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100003

Leben im Alter in Diepholz – Neue Wohnformen im Alter, rechtliche und organisatorische Fragen

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Diepholz

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse und dem Flyer.

Diepholz
Rathaus, Sitzungssaal
Dr. Andrea Töllner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100004

Leben im Alter in Diepholz – Über Betrüger und ungebetene Gäste

Sicherheit in der Wohnung und am Telefon – In Kooperation mit Polizei, Stadt Diepholz, Seniorenbeirat

Täuschungen und Lügen nutzen Straftäter, um ältere Menschen um ihr Erspartes zu bringen. Es über häufig angewandte Tricks informiert und Hilfestellung gegeben, damit Sie nicht Opfer von Kriminellen werden und in ihren vier Wänden sicher leben können. Zudem informieren wir darüber, wenn doch einmal was passiert.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Jutta Stricker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100006

Leben im Alter in Diepholz – Wohnungsanpassung in Einfamilienhäusern

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Diepholz

Dipl.-Ing. Karin Holder, Mitarbeiterin der Bundesvereinigung »Forum Gemeinschaftliches Wohnen« und Sachverständige für barrierefreies Planen und Bauen, werden die Notwendigkeit und die Möglichkeiten der altersgerechten Sanierung und Anpassung von Haus und Wohnung sowie die sinnvolle Verknüpfung mit energetischen Maßnahmen erläutern. Außerdem werden Sinn und Nutzen einer Wohnberatung sowie finanzielle Fördermöglichkeiten aufgezeigt.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse und dem Flyer.
Fragen z. Kursinhalt: 0511 3882896

Diepholz
Rathaus, Sitzungssaal
Katrin Hodler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05100005

Betriebsbesichtigung Wintershall

Die Wintershall AG ist für Barnstorf ein wichtiger Arbeitgeber. In Vergangenheit und Gegenwart hat die Wintershall das Gesicht Barnstorfs mitgeprägt. Aber wie sieht es dort drinnen eigentlich aus? Welche unterschiedlichen Tätigkeitsbereiche gibt es, womit befasst sich das Unternehmen? Bei dieser Betriebsbesichtigung können Interessierte Werkstätten, das Labor und das Bohrkernlager besichtigen und vielschichtige Einblicke in dieses weltweit arbeitende Unternehmen nehmen.
Hinweis: Da die Besichtigung auch Bereiche berührt, in denen Schutzkleidung vorgeschrieben ist, bitten wir bei der Anmeldung um Angabe der Schuhgröße.
Treffpunkt: am Haupteingang

Barnstorf, Wintershall AG, Rechterner Straße 2
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 01130001

Familientag am Dümmer

in Kooperation mit dem Dümmer-Museum Lembruch

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Naturkunde des Binnensees. Die Exkursion beginnt im Dümmer-Museum mit dem Besuch in der Forschungsstation »Leben im Wassertropfen«. Nach den Gewässeruntersuchungen schließt sich eine GPS-Tour mit Quiz zur Naturkunde an.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 57058341 (d.)

Lembruch
Dümmer-Museum
Doro Wibbing
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 5,00 €
Exkursion
Kursnummer: 14114001

Die Bundeswehr im Einsatz – nicht nur am Hindukusch

in Kooperation mit der Bibliothek

Neben den größeren und bekannten Einsätzen, wie z. B. in Afghanistan und im Kosovo, beteiligt sich die Bundeswehr an Einsätzen der UN oder EU, vornehmlich in Afrika.
Der Vortrag widmet sich in erster Linie den Einsätzen als Militärbeobachter der Vereinten Nationen im Sudan und Südsudan. Der jahrelange Konflikt im Sudan führte letztlich zum Eingreifen der UN und abschließend zur Gründung des 54. Staates in Afrika und 193. Staates dieser Erde. Ein weiterer Aspekt ist das europäische Engagement zur Wiederherstellung der rechtsstaatlichen Ordnung in Somalia. Hierbei unterstützt die EU u.a. durch Ausbildung somalischer Soldaten in Uganda.
Der Vortrag beschreibt kurz die Situation des jeweiligen Landes, schildert die Rahmenbedingungen und geht auf Auswahl, Ausbildung und Vorbereitung der Soldaten sowie den Einsatz selbst ein. Der Dozent berichtet dabei auch von seinen Erfahrungen.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 913023

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Andreas Dell
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01102002

Golf von Neapel/Amalfiküste

Länderkundlicher und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

»Kampanien« – so heißt die Region, die am Tyrrhenischen Meer zwischen Latium und Basilicata liegt, und so viel an landschaftlicher und kultureller Attraktivität sowie mediterraner Anmut bietet, wie kaum ein anderes Gebiet Italiens.
Die Naturschönheiten und die Zeugnisse der antiken Kulturen dieser süditalienischen Region am Fuße des Vesuvs verzaubern bis heute. Schon die Griechen siedelten an der fruchtbaren kampanischen Küste, die zur Zeit des römischen Imperiums zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier wurde.
Die antiken Stätten von Paestum, Pompeji und Herkulaneum vermitteln immer noch einen anschaulich-lebendigen Einblick von Leben und Kunst der Griechen und Römer. Vorgestellt wird auch das quirlige Neapel in all seiner faszinierenden Widersprüchlichkeit.
Andreas Schnelle kredenzt bei einer Weinprobe die passenden Weine.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 21,00 € inkl. Pausengetränke. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110002

Sizilien: griechische Tempel, normannische Dome und barocke Städte

in Kooperation mit der Bibliothek

Sizilien ist reich an beeindruckenden Landschaften und Kulturdenkmälern, weshalb die größte Mittelmeerinsel bereits seit dem 18. Jahrhundert ein klassisches Reiseziel sonnen- und bildungshungriger Besucher aus dem Norden ist. Im Osten dominiert der Ätna (3.340 m), einer der größten und aktivsten Vulkane Europas, das Landschaftsbild. Die sich im Frühjahr in einen üppig-blühenden Garten verwandelnde süd-italienische Insel besitzt auch eine außerordentlich große Palette an mediterranen, teilweise endemischen Pflanzenarten.
Im Schnittpunkt zwischen Europa und Afrika gelegen, wurde Sizilien jahrtausendelang zum begehrten Eroberungsziel und zum Schmelztiegel unzähliger Völker des Okzidents und des Orients.

Mit landestypischem Imbiss

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01110001

Florenz

Kunst- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

»Schatzkammer der Künste«, Geburtsstätte der Renaissance, Stadt der Medici, »Freilichtmuseum der italienischen Kunst«, so oder ähnlich wird die mittelitalienische Kunstmetropole am Arno immer wieder genannt.
Brunelleschis Domkuppel, die berühmte Gemäldegalerie der Uffizien, die Wirkungsstätten des Leonardo da Vinci, die David-Statue von Michelangelo, die Medici als Mäzene, die Ponte Vecchio..., diese und viele andere Assoziationen werden in uns wach, wenn wir an Florenz denken.
Das Spektrum der Themen reicht an diesem Florenz-Abend von den Überresten aus etruskischer Zeit über die Florentiner »Proto-Renaissance«, die Blütezeit der kommunalen Gotik und die Meisterwerke der Renaissance bis zu den Problemen des modernen Massentourismus, mit denen die mittelitalienische Kulturmetropole inzwischen immer bedrohlicher konfrontiert wird.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €; inklusive Pausengetränke
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05110001

Information und Wissen – die Ressourcen des 21. Jahrhunderts?!

Diepholzer Kolloquium

Information und Wissen sind alltäglich verwendete Begriffe, die uns wichtig erscheinen. Publikationen zum Informations- und Wissensmanagement als Leitfäden für ein erfolgreiches Agieren für leitende Führungskräfte in Organisationen gibt es viele. Allerdings, und darin liegt ein Problem, bleibt nach intensiver Literaturrecherche nur die Erkenntnis, dass die Begriffe »Information« und »Wissen« schwer voneinander zu trennen, geschweige denn präzise zu definieren sind.
In diesem Vortrag wird unter Rückbesinnung auf die von Claude E. Shannon geprägte Informationstheorie gezeigt, inwieweit diese einen Beitrag dazu leisten kann, die Begriffe Information und Wissen präzise voneinander abzugrenzen und sich damit dann auch informationstheoretische auf betriebswirtschaftliche Fragestellungen übertragen lassen. Dazu wird u.a. an einem Modell exemplifiziert, wie Information/Wissen im Rahmen eines (Dienst)Leistungsprozesses identifiziert und quantifiziert werden könnten.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Prof. Dr. Elmar Reucher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 30.10.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108006

Kampfsport: Wissenschaft schlägt Esoterik!

Diepholzer Kolloquium

Auch wenn Kampfsport häufig mit unbesiegbaren Superhelden oder esoterischen Kunststückchen in Verbindung gebracht wird, ist er fest in unserer physikalischen Welt verankert. Daneben hat Kampfsport eine essentielle Bedeutung für jedes Staatswesen, denn die innere Sicherheit verlangt einen professionellen Zugriff der Polizei, ohne dass eine irrtümlich verdächtigte Person hinterher zum unglücklichen Kollateralschaden der Verbrechensbekämpfung wird.
Auch wenn Angesichts dieser Bedeutung kaum wissenschaftlich-seriöse Forschung über Kampfsport existiert, soll dieser Vortrag zeigen, wie man auf der Basis von Logik und Mechanik zu einem effektiven Trainingskonzept kommen kann. Zur Abschreckung wird auch noch die eine oder andere Trickbetrügerei vorgestellt, die dem Zuschauer unglaubliche Kampf-Kräfte vorgaukeln sollen.

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Dr. Ralf Pfeifer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108007

Pädagogik und Rechtsextremismus

Diepholzer Kolloquium

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Dr. Kati Zenk
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.01.14, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05108008

Über das Lachen in der mittelalterlichen Gesellschaft

Vorankündigung Diepholzer Kolloquium

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Axel Fahl-Dreger
Mi, 19.02.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: U05108009

Pufferzone fürs Skalpell / Hirnforschung – Medizinische Visualisierung und Wahrnehmung

Vorankündigung Diepholzer Kolloquium

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Dr. Jan Klein
Mi, 19.03.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: U05108010

Schule der Zukunft

Vorankündigung Diepholzer Kolloquium

Diepholz
FHWT, Vortragsraum
Harald Klem
Mi, 14.05.14, 20:00 Uhr
Kursnummer: U05108011



Biblische Frauengestalten

in Kooperation mit der St.-Nicolai-Kirchengemeinde
Eine Veranstaltungsreihe rund um biblische Frauengestalten in den Darstellungen von Friederike Michelsen.

Ausstellung: Biblische Frauengestalten

8 Linoldrucke von Friederike Michelsen

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Kurt H. Möller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.10.13, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 132 U-Std., entgeltfrei
Ausstellung
Kursnummer: 05109001

Vernissage zur Ausstellung

Vernissage der Ausstellung in der Kirche

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Kurt H. Möller / Klaus Priesmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.10.13, 11:15 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Ausstellungsbesuch
Kursnummer: 05109003

Eröffnungsgottesdienst zur Ausstellung

Eröffnungsgottesdienst mit Predigt von Kurt H. Möller zum Bild der Ehebrecherin; Liturgie: Pastor Klaus Priesmeier

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Kurt H. Möller / Klaus Priesmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 13.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05109002

»Die Vorsagerin«

Friederike Michelsen – Porträt einer Künstlerin aus Worpswede

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Kurt H. Möller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05109004

Gottesdienst zur Ausstellung

Gottesdienst mit Predigt zum Bild von Maria und Martha

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Klaus Priesmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 20.10.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05109005

Frauen und Männer passen gut zusammen – oder doch nicht?

Vom Zusammenleben von Frauen und Männern in der Kirche und anderswo. Kurzeinführung anhand der Bilder: Pastor Klaus Priesmeier

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Klaus Priesmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05109006

»Friederike Michelsen«

Ein Abend mit Lesungen und Musik zu den Bildern und ihrenThemen

Diepholz
St.-Nicolai, Lange Straße 28
Kurt H. Möller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 05109007

Altersvorsorge macht Schule – Basisseminar

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie im Basisseminar »Altersvorsorge macht Schule« genau richtig. In vier Stunden erläutert die Beraterin der Deutschen Rentenversicherung verständlich und unabhängig, wie Sie die staatlichen Fördermöglichkeiten optimal nutzen, was Sie bei der Geldanlage beachten sollten und wie Sie bei Vertragsabschluss das Beste für sich rausholen. Mit Ihren Fragen können Sie sich aktiv in das Seminar einbringen.
Sie erhalten kostenlose umfassende Informationen und Unterlagen.
www.altersvorsorge-macht-schule.de
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Elke Krüger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05116004

Rhetorik- und Kommunikationstraining für Frauen

Grundseminar
Jede Frau kennt die Situation, sich in ein Gespräch einzubringen, eine Diskussion bestreiten oder eine Rede/kleine Ansprache halten zu wollen. Nicht jeder fällt es leicht, das zu ihrer eigenen Zufriedenheit zu bewältigen.
In diesem Seminar wird an Redehemmungen und Sprechängsten gearbeitet, um zu einem selbstbewussten sprachlichen Auftreten zu finden. Viele praxisnahe Übungen geben Tipps und Hilfestellungen zum freien Reden, zum wirkungsvollen Äußern in Diskussionen und zum sicheren Moderieren von Gesprächsrunden.
Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich mit der Kursleitung in Verbindung zu setzen.
2 Samstage: 14.09. und 21.09.13
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.13, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 18 U-Std., 94,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kaltgetränke
Frauen
Kursnummer: 05100701

Der Rede wert – Rhetorik und Kommunikationtraining für Frauen

Aufbauseminar

Für Frauen, die bereits 1 Grundseminar und mindestens 2 Aufbauseminare absolviert haben.
Variierende Schwerpunkte sind spontane und vorbereitete Redebeiträge, Gesprächsmoderation, Sprachausdrücke, Konfliktlösungsstrategien sowie Körpersprache.
Neue Teilnehmerinnen werden gebeten, sich mit der Kursleitung in Verbindung zu setzen – 05441 6921.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €; inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kaltgetränke
Frauen
Kursnummer: 05100704

Familie – miteinander leben, sprechen, streiten

Gespräche über Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Interessen oder Streitpunkte fallen uns oft nicht leicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Stichwort »Konflikt« erst einmal eher unangenehme Gefühle und Assoziationen weckt. Aus diesem Grund werden Schwierigkeiten, die im Miteinander entstehen, oft erst spät, manchmal zu spät offen angesprochen. Die Beziehungen, in denen wir leben, können dadurch getrübt oder belastet sein.
Oft reden wir aneinander vorbei, weil wir mit dem was und wie wir etwas sagen, den anderen nicht erreichen.
Es werden gemeinsam mit Ihnen an diesem Abend Ideen entwickelt und Werkzeuge angeboten, wie die Kommunikation in der Familie für alle entspannter und zufriedenstellender gestaltet werden kann. Zum Miteinander reden gehört auch das Zuhören. Ein Gespräch kann gelingen, wenn ich meinem Gegenüber so zu höre, dass er das Gefühl hat, ich bin ihm zugewandt und das, was er sagt, wird von mir aufgenommen
Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.13, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05100705

Wie werde ich ein interessierter und aktiver Zuhörer?

»Man kann auf eine Art zuhören, die mehr wert ist, als das Gefälligste, was man sagen kann.« Charles von Ligne
Kennen Sie auch dieses Gefühl, wenn Sie in einem Gespräch merken, dass Ihr Gegenüber Ihnen nicht richtig zuhört?
Miteinander – Sprechen und Kommunizieren gehören zusammen, das ist jedem sofort klar. Für ein Gespräch, in dem sich beide Gesprächspartner wohl und verstanden fühlen, ist das Zuhören – Können aber genauso wichtig. Interessiertes und aktives Zuhören sind hier die Stichworte für eine gelingende Kommunikation.
In diesem Workshop werden Inputs rund um das Thema » Zuhören« mit praktischen Anwendungsphasen verknüft, in denen die Theorie mit Leben gefüllt wird.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 28.01.14, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05100706

Verkehrssituationen in unserer Stadt Diepholz und Neuerungen im Straßenverkehr

in Kooperation mit der Fahrschule König

Mario König wird an diesem Abend Ihre Fragen zum Verhalten bei besonderen Verkehrssituationen in der Stadt Diepholz, wie z. B. Aufpflasterung der Langen Straße oder Kreisverkehre, erläutern. Außerdem erklärt er kurz die wichtgsten neuen Verkehrsregeln, den neuen Bußgeldkatalog und beantwortet Fragen zum Begleiteten Fahren.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Mario König
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05115614



Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

Teil 1 Rechtslage und praktische Übungen in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei

In diesem Seminar werden Sie durch erfahrene Moderatoren der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz über die rechtlichen Besonderheiten von Elektrofahrrädern informiert. Auch die praktischen Erfahrungen mit allen Vorteilen durch die elektrische Unterstützung aber auch den Gefahren durch sehr unterschiedliche Ausstattungen von der Anfahrhilfe bis zur Zusatzbeleuchtung der Räder kommen nicht zu kurz.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05115615

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05115617

Sicher auf dem Elektrofahrrad – Pedelec 25

Teil 2 Praktische Übungen und gemeinsame Ausfahrt in Kooperation mit der Verkehrswacht und der Polizei

In diesem Aufbauseminar erproben Sie Ihr Rad zunächst auf einem Übungsparcours und anschließend bei einer gemeinsamen Ausfahrt mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Elektrorad und witterungsangepasste Kleidung sowie, soweit vorhanden, einen Radfahrerhelm mit. Sofern Sie noch kein eigenes Rad besitzen, teilen Sie dies bitte mit, da im begrenzten Umfang Leihräder zur Verfügung stehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2801

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115616

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Siegfried Noß / Wolfgang Rehling
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse. Keine Ermäßigung möglich.
Exkursion
Kursnummer: 05115618

Bridge macht Ihrem Kopf Beine

Anfänger/-innen

Bridge ist ein besonderes Kartenspiel, bei dem vergleichbar dem Schach logisches Denken gefragt ist. Das Spiel trainiert die geistige Fitness, fördert das partnerschaftliche Zusammenspiel und bietet eine Fülle von Strategien und Gestaltungsmöglichkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 1735

Lemförde
Schulzentrum
Renate Spreen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 01.01.14, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 45,20 €
Kursnummer: 14114002

Sportbootführerschein-See

Wem die Wassersportreviere im Binnenland zu klein geworden sind, der kann in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse für das Befahren der Küstenreviere innerhalb der »SeeSchStrO« mit dem Sportboot erwerben. Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das erfolgreiche Bestehen der »Sportbootführerschein See«-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Der SBF-See ist auch die Vorraussetzung für den Sportküstenschifferschein (Segeln).
Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100002



Sportbootführererschein-Binnen/ Motor und Segeln

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für das Führen eines Sportbootes unter Segeln sowie unter Motor. Neben Bootsbau, Bootspflege, seemännischen Arbeiten, segeltechnischen und praktischen Überlegungen sowie Fragestellungen zum Wetter beschäftigt sich der Kurs auch mit den gesetzlichen Bestimmungen, die für das Befahren der Binnengewässer maßgeblich sind. Am Ende des Kurses kann die Prüfung vor dem Prüfungsausschuß abgelegt werden.
Der Kurs beinhaltet lediglich die Theorie, die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.
Lehrbuch: Overschmidt/Gliewe: »Sportbootführerschein Binnen«
Fragen z. Kursinhalt: 05447 525

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Rollo Beckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05100001

Kleines Hunde-ABC

Der Entschluss ist gefasst: ein Hund soll in die Familie. Doch auf was ist vor dem Familienzuwachs alles zu achten? Wo soll der Hund schlafen, wer übernimmt die Erziehung, wie soll ich füttern und so weiter.
Dieser Vortrag vermittelt wesentliche Grundlagen um das neue Zusammenleben mit einem Hund für Halter und Tier angenehm und artgerecht zu gestalten.
Was muss ich bei der Leinenführung beachten, wie sollte die Pflege aussehen und wie fahre ich mit meinem Hund Auto? Und vor allem, woher kommt mein Hund und wie kommt er zu mir?
Dieser Vortrag ist sehr individuell, da er sich in vielen Bereichen aus Ihren Fragen aufbaut.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05116007

Ernährung und Erkrankungen von Hunden und Katzen

70 – 80 % der Erkrankungen von Hunden und Katzen sind auf die Ernährung zurückzuführen. Dieser Vortrag vermittelt die Grundlagen einer gesunden und artgerechten Ernährung, um vielen Zivilisationskrankheiten wie Niereninsuffizienz, Hüft- / Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Allergie und Weiteren vorzubeugen bzw. existierende Krankheiten positiv zu beeinflussen.
Die Teilnehmer/-innen lernen die Zusammensetzungen von Futter unterscheiden und beurteilen zu können (deutsches Deklarationsrecht) sowie das Erkennen von »Werbetricks«.
Es werden die unterschiedlichen Ernährungsmöglichkeiten aufgezeigt und detailliert besprochen.
Fragen z. Kursinhalt: 05474 304466

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Stefan Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05116008

»Die Bombe unter der Achselhöhle« – Deo zum Selbermachen

Schweiß ist ein Abfallprodukt des Körpers – aus diesem Grund wird er vom Körper ausgeschieden. Leider wird diese wichtige Körperfunktion von den meisten gekauften Deos unterdrückt oder schwer behindert – nicht ohne Folgen!
Am Beispiel eines »herkömmlichen« Deos werden im Kurs kurz die Inhaltsstoffe in Augenschein genommen (z. B. Aluminium) und drei alternative Rezepte besprochen und gemeinsam hergestellt. Jede/r hat am Kursende drei Deos zum Mitnehmen.
Es entstehen Materialkosten (ca. 15 €).

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 09:30 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Kursnummer: 05116009



Trio Kulturell – Dracula

in Kooperation mit dem Kulturring und der Mediothek Diepholz

Wer kennt sie nicht, die unsterbliche Figur des transsylvanischen Vampirfürsten Graf Dracula? Vielfach nachgeahmt wurde der für das ausgehende 19. Jahrhundert typische Roman von Bram Stoker – unerreicht ist die kühle, von Grauen und Erotik durchsetzte Atmosphäre des Originals! Und aus diesem wird der Schauspieler und Hörfunk-Sprecher Rainer Rudloff aus Lübeck vortragen.
Mit Rudloff hat Trio Kulturell einen außergewöhnlichen Stimmwandler und Spezialisten für dieses Buch gewinnen können. Er schafft es, durch den Einsatz seiner ungeheuer wandlungsfähigen Stimme und Mimik und mit sparsam eingesetzten Effekten, dem Unwesen des untoten Grafen in unnachahmlicher Weise zu Leben zu verhelfen.

Diepholz
Neues Rathaus
Rainer Rudloff
Sa, 16.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201002

Vorsicht! Bescherung!

in Kooperation mit der Mediothek

Die Tage werden kürzer, die Nächte immer kälter und die natürliche Weihnachtsmann-Dichte steigt. Denn alle Jahre wieder braust ein Ruf wie Donnerhall durch die Lande: Stille Nacht! Heilige Nacht! Die Menschen rücken nun näher zusammen, um winterlichen Geschichten zu lauschen von verwundbaren Weihnachtsmännern, wunderlichen Wünschen und weihnachtlichen Wundern. Engelsgleich verkündet und liest die Schauspielerin Jutta Seifert Geschichten, Gedichte und Gemischtes aus der Gänsebraten-Jahreszeit mit ihren teuflischen Tücken.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstraße 19
Jutta Seifert
Di, 10.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201001

Lesung auch in Syke siehe Seite155.

»Die selige Heimkehr des Königs Balthasar«

Adventliche Lesung zur Besinnung auf Weihnachten

Der Autor Karl Hüllweck, 1905 geboren, sagte über seine Weihnachtsgeschichte, dass diese unweihnachtlich wäre. Dies und Weiteres zu Text und Autor wird Sabine Rasper vor der Lesung erläutern. Sie hat diesen Text 2004 als Manuskript entdeckt und neu aufgelegt. Zu der schön gestalteten Neuauflage hat Gerd Kadzik aus Affinghausen einen trefflichen Linolschnitt gemacht. Die kleinen Bücher sind vor Ort zu erwerben.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Heimat- und Kulturverein »Ströher Dorfleben« statt. Ab 15:00 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten.

Ströhen
Evangelische Gemeinde, Varreler Straße 10
Sabine Rasper
Mi, 11.12.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Lesung
Kursnummer: 26201003

»Künstler sind auch Menschen«

in Kooperation mit der Mediothek

Eingebettet in eine Ausstellung der Künstlervereinigung »Kunst in der Provinz e. V.« erzählt der Freistätter Schriftsteller Kurt H. Möller – ein gern gesehener Gast in der Mediothek – von Begegnungen mit Malern, Bildhauern und Literaten, die in ihrer Originalität und Liebenswürdigkeit zu nachdenklichen und heiteren Geschichten geworden sind.
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstraße 19
Kurt H. Möller
Do, 28.11.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 05201003

»Plattdüütsch singt un klingt«

Plattdeutsche Lesung im Rahmen der Ausstellung »Unsere Erde«

Traute Dittmann (Syke) und Wilhelm Falldorf (Wagenfeld) lesen plattdeutsche Geschichten und Gedichte. Frank Reglin (Syke) spielt Gitarre und trägt plattdeutsche Volkslieder vor, die gern von den Zuhörern mitgesungen werden können.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstraße 19
Traute Dittmann / Wilhelm Falldorf / Frank Reglin
Do, 05.12.13, 15:30 Uhr
Lesung
Kursnummer: 05201004

Ausstellung »Unsere Erde«

In Kooperation mit »Kunst in der Provinz« und der Mediothek Diepholz
Besichtigung der Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der Mediothek möglich.

Diepholz
Mediothek, Thouarsstraße 19
25.11. – 13.12.13
Ausstellung
Kursnummer: 05204001

Autobiografisches Schreiben

Haben Sie den Wunsch, Episoden Ihres Lebens niederzuschreiben? Wissen Sie noch, wie es »damals« war und möchten Sie Ihre Erinnerungen anderen in geschriebener Form zugänglich machen? Möchten Sie sich selbst schreibend klar werden über Begebenheiten und erlebte Geschichten?
Wir erarbeiten miteinander die passende Form für Ihren ganz persönlichen Stoff – gleich, ob Sie jung oder alt, ungeübt oder schon erfahren im Schreiben sind.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.13, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 26201001

Schreibwerkstatt

Eingeladen sind alle, die gern schreiben und neugierig sind auf Geschichten. In diesem Kurs wollen wir die Freude am Fabulieren (wieder-)entdecken und in eigene Texte umsetzen. Mit ein paar Tipps zur Gestaltung und ein wenig Schreibtraining geht das ganz leicht und macht großen Spaß.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 980862

Wagenfeld
Auburg, An der Auburg 8
Birgit Kattelmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €
Kursnummer: 26201002

Raus aus der Schublade – Die Werkstatt für die Kurzgeschichte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Spaß am Schreiben heimlich hinter verschlossenen Türen ausleben und ihre Werke dann doch lieber ins Dunkel der Schublade verbannen, anstatt sie ans Licht der Öffentlichkeit zu lassen. Den Teilnehmenden bietet sich eine Gelegenheit, unter Gleichgesinnten zu schreiben, ihre Geschichten vorzustellen und zu besprechen. Wir schreiben, lesen vor und nähern uns in entspannter Atmosphäre dem Wesen der Kurzgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 0421-1614807

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Thomas Bothe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05201000

Dinner-Konzert »Stadt, Land, Fluss«

Das Vokalensemble »Zeitlos« aus Ströhen bittet das sechste Mal zum Dinner-Konzert in das Tierparkrestaurant. Es erwartet Sie ein besonderes Drei-Gänge-Menü. Zwischen den einzelnen Gängen serviert »Zeitlos« Chorgesang zum Thema »Stadt, Land, Fluss«, gewürzt mit Anekdoten aus der Klatschküche. Karten- und Tischreservierungen sind unbedingt erforderlich. Unter der Telefonnummer 05774 515 werden gern weitere Auskünfte erteilt und Bestellungen entgegengenommen.
Anmeldung erforderlich.

Ströhen
Tierparkrestaurant
Petra Thiesing-Jöres
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 25,00 € inkl. 3-Gänge-Menü
Kursnummer: 26207004

Ströhen
Tierparkrestaurant
Petra Thiesing-Jöres
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 25,00 € inkl. 3-Gänge-Menü
Kursnummer: 26207005

Ströhen
Tierparkrestaurant
Petra Thiesing-Jöres
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 03.11.13, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 25,00 € inkl. 3-Gänge-Menü
Kursnummer: 26207006

Das Neujahrskonzert auf dem Lande

Verschiedene musikalische Gruppen bringen Neues und Bekanntes zu Gehör und begrüßen das Jahr 2014 mit Schwung und Fröhlichkeit.
Es wird um eine Spende für den Heimat- und Kulturverein »Ströher Dorfleben« gebeten.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 515

Ströhen
Ev. Gemeinde, Varreler Straße 10
Petra Thiesing-Jöres
Sa, 04.01.14, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26207007



Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Vom Bildaufbau zur freien Malerei. Wir experimentieren mit Acrylfarben.
Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und 2 Leinwände, etwa 30 x 40 cm
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal, Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205002

Wagenfeld
Schulzentrum, Zeichensaal, Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 26205001

Acryl-Malerei

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, allein die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe und Form. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung, hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis.
Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen oder Leinwände
Fragen z. Kursinhalt: 05441 4450

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 17.12.13
Di, 07.01.14, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205004

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.13, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 17.12.13
Di, 07.01.14, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 05205006

Malen für Kinder (6 – 10 Jahre)

Lust auf`s Malen und Zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir malen mit Acrylfarben, Pastell und Ölkreiden und zeichnen mit Kohle, Pastell- und Bleistiften.
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 05205002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Gabriela De Beule
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.12.13, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 15,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 05205003

Kalligraphie – Schreiben wie im Mittelalter

Die »Bastarda« ist die Urgroßmutter unserer heutigen Schreibschrift. Sie reizt durch ihre »Gegenläufigkeit« und bietet als Vorläuferin der Kanzleischrift viele Möglichkeiten zur Verzierung und Anreize, sie zur Kalligraphie einzusetzen.
Gezeigt wird der Umgang mit Feder, Tinte und Papier, es werden Tipps und Anregungen gegeben sowie Korrekturen der ersten eigenen Schreibergebnisse. Fortgeschrittene können eigene Schriftstücke nach Wunsch gestalten, etwa Weihnachts-, Glückwunschkarten, Gutscheine, Urkunden oder Schriftbilder. Natürlich gibt es auch Literaturempfehlungen.
Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4, gerne auch eigene Schreibutensilien. Material wie Federn, Federhalter und Tinte können vor Ort für 12,00 € erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €
Kursnummer: 01205001

Weihnachtskarten selbstgestaltet

Lange, graue November-Nachmittage? Werden Sie kreativ und gehen Sie gut vorbereitet in die Weihnachtszeit!
In netter Runde können Sie mit Stiften, Pinseln und Farbe individuelle Weihnachtsgrußkarten herstellen.
Das Material (zum Selbstkostenpreis) und Ideen dazu bekommen Sie im Kurs oder Sie setzen Ihre Ideen auf mitgebrachten Karten Ihres Geschmacks um.
Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 984783

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Brigitte Suckut
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.11.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 8,80 €,
Kleingruppe: 13,80 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05212002

Weihnachtliche Stimmung mit Engeln

aus finnischen Papiergarnen

Finnisches Papiergarn ist ein besonderer Werkstoff. Lassen Sie sich von den vielen Gestaltungsmöglichkeiten und der Vielfalt der Farben inspirieren.
In diesem Kurs wollen wir Engel gestalten. Es stehen verschiedene Modelle zur Auswahl. Engel aus finnischem Papiergarn sind ein stimmungsvoller Blickfang, ob als Girlande, Fensterschmuck, Tischdekoration oder Weihnachtsbaumschmuck.
Die Originalmaterialien sind bei der Kursleiterin erhältlich. Es entstehen Materialkosten von ca. 6,00 €.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Jutta Tiemeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05212001

Nanas und andere Pappmaché-Skulpturen

NANAS nannte Niki de Saint Phalle ihre Frauenskulpturen. Wir bauen mittels einer unkomplizierten Technik aus Draht, Papier und Farbe kraftvolle lebensfrohe Figuren oder Objekte, ca. 40 cm hoch. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs beinhaltet eine Hausarbeit: das Bekleben der Drahtobjekte mit Papier. Bemalt werden die Figuren mit Acrylfarbe, die bunten und prallen Formen wirken durch ihre Leichtigkeit und Fröhlichkeit.
Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.
Fr, 18.10. und Sa , 02.11.13,
jeweils 10 -17 Uhr
Bitte Spitzzange und Blumendraht (falls vorhanden, eine Drahtschere oder -zange) mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.13, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05206001

Schönes aus alten Büchern und Papier

Wer kennt das nicht? Alte Bücher, die keiner mehr liest, geerbt oder auch aus dem eigenen Bücherschrank: Man braucht sie eigentlich nicht, mag sie aber auch nicht wegwerfen... wohin damit? Hier wird gezeigt, wie alten Büchern neues Leben eingehaucht werden kann und wie nützliche Objekte (z. B. Handtaschen) entstehen können.

Objekte aus Büchern

Alte Bücher werden durch Falten und Schneiden in dekorative Objekte verwandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,60 €, Kleingruppe: 11,60 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 01212001

Weihnachtliche Deko

Durch Schneiden, Drehen, Falten und Nähen von Buchseiten können neue Formen und interessante Dekorationen entstehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,60 €, Kleingruppe: 11,60 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 01212002

Papierschmuck

Durch Falten, Rollen und Kleben werden Buchseiten zu Perlen, Ketten und Ohrringen verarbeitet.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 7818

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Hella von Beckerath
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,60 €, Kleingruppe: 11,60 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 01212003

Nanas und andere Pappmaché-Skulpturen

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Zwei Samstage: 11.01. und 18.01.14, jeweils 10 -17 Uhr. Bitte Spitzzange und Blumendraht (falls vorhanden, eine Drahtschere oder -zange) mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00 €.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 5629

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Gisela Wiechmann
Anmeldung bis 17.12.13
Sa, 11.01.14, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05206002

Das 1x1 der Fotografie

Workshop für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop werden die technischen Basics für gelungene Fotos leicht verständlich erklärt. Zu den Themen Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Objektivwahl sowie den wichtigsten Aspekten des Lichts werden Sie viele Tipps erhalten. Unsere neugewonnenen fotografischen Kenntnisse werden wir gemeinsam vor Ort ausprobieren. Dabei ist es völlig unerheblich, ob wir »digital« oder »analog« aufnehmen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera – optimal Spiegelreflex- oder eine vergleichbare Bridgekamera – mitzubringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Roland Artur Berg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211001

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Roland Artur Berg
Anmeldung bis 17.12.13
So, 05.01.14, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05211002

Töpfern im Hofatelier

Ob Teetasse oder Vase, dekorativer Gartenschmuck oder witzige Geschenkideen: Ton bietet viele Möglichkeiten. Wer immer schon mal mit diesem Material experimentieren wollte, wer sich zusätzliche Anregungen wünscht oder ganz spezielle Fragen hat, der ist in diesem Kursus gut aufgehoben. Im Hofatelier der Dozentin erhalten die Teilnehmenden individuelle Betreuung, Hilfestellung und Anregung. Ob erfahrener Ton-Künstler oder Anfänger, hier kann jede und jeder seine Kenntnisse erweitern, Ideen und Techniken ausprobieren und seine Ausdrucksmöglichkeiten verbessern.
Am ersten Abend treffen sich die Teilnehmenden gemeinsam, die einzelnen Kurs-Stunden werden individuell abgesprochen. Es entstehen Materialkosten.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 804673

Eydelstedt
Atelier Matern, Dörpel Nr. 65 A
Heide Matern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 16.10.13, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01206001

Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommnen.
Es entstehen Materialkosten.
Material kann im Kurs erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maria Wesseler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 25 U-Std., 62,50 €,
Kleingruppe: 72,50 €
Kursnummer: 05213001

Häkeln – Grundlagen, Techniken und my boshy-Modelle

Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch an die, die ihre Häkelkenntnisse wieder auffrischen möchten. Schritt für Schritt wird hier alles, vom Anschlagen der Maschen bis zum Häkeln der einfachen Muster, erklärt und geübt. Es wird in Reihen, aber auch in Runden gehäkelt. Da Häkeln unaufhörlich an Popularität gewinnt und immer mehr Männer sich dafür interessieren, sind auch sie als Kursteilnehmer herzlich willkommen. Als Kursprojekt sind eine boshy-Mütze oder ein Häkelschal vorgesehen.
Mitzubringen sind: Häkelgarn (Topflappengarn zum Üben), my boshy-Wolle für die Mütze, Häkelnadel (entsprechender Stärke).
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05213006

Socken stricken von der Spitze zum Bündchen

Hier wird die Socke »andersherum« gestrickt. Man fängt von der Spitze mit offenem Anschlag an und strickt bis zum Bündchen hoch. Vorteile dieser Strickweise: Viele Muster stellen sich »andersherum« gestrickt wirkungsvoller dar, das Garn lässt sich besser einteilen (sodass sich, wenn nötig, das Bündchen bis zum letzten Zentimeter Garn hochstricken lässt).
Bitte mitbringen: 2 Rundstricknadeln mit flexiblem Seil und feinen Spitzen (von Addi), 100 Gramm 4-fädige Sockenwolle, 1 Häkelnadel Nr. 2,5-3, etwas helle Sockenwolle (1-2 Meter, 4-fädig) für den offenen Anschlag.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 05213003

Socken stricken auf zwei Rundstricknadeln

Socken selbst stricken ist Trend! Sockenstricken mit zwei Rundnadeln geht ganz einfach und schnell und bietet mehrere Vorteile: Im Vergleich zur traditionellen Strickweise mit fünf Nadeln spart man etwa 300 Unterbrechungen, es kann keine Nadel herausrutschen und verlorengehen und die Socken können jederzeit bequem anprobiert werden. Der Kurs umfasst das Sockenstricken mit der modernen Bumerang-Ferse.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 17.12.13
Do, 09.01.14, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 05213007

Strick-Café

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Unser Strick-Café soll kreativen Leuten die Möglichkeit eröffnen, in geselliger Runde miteinander zu stricken und zu häkeln, sich Anregungen zu holen und Ideen sowie Strickerfahrungen auszutauschen. Bei unseren Treffen soll jede Generation einbezogen werden: Sowohl die Senioren als auch junge Mütter dürfen sich angesprochen fühlen!
In einer ungezwungenen Runde wollen wir gemütlich stricken oder häkeln. Dazu gehören auch eine Tasse Kaffee oder Tee, deshalb auch Strick-Café. Neben der Weiterführung an bereits begonnenen Arbeiten besteht die Möglichkeit, sich über das Thema des Abends zu informieren.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Kursnummer: 05213008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.10.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Kursnummer: 05213009

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Kursnummer: 05213010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.12.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Kursnummer: 05213011

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 € inkl. Kaffee, Tee und Kekse
Kursnummer: 05213012

Patchwork über Papierschablonen von Hand genäht

Dieser Anfängerkurs führt in die faszinierende Welt des Nähens per Hand über eine Papierschablone. Gezeigt wird, wie Papierschablonen mit Stoff bezogen und aneinander genäht werden. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten diese Handnähtechnik bietet. Auch für Fortgeschrittene interessant! Das Schönste an dieser Nähtechnik ist, dass man auf die Nähmaschine völlig verzichten kann. Außerdem kann man das Projekt überall in der Handtasche mitnehmen und sowohl im Zug, im Wartezimmer als auch auf dem Sofa nähen.
Mitzubringen sind: Reste (mind.10 cm) der Patchworkstoffe, Papier- und Stoffschere, Reihgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Briefklammern oder PW-Klammern, Stift
Fragen z. Kursinhalt: 05441 927503

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.13, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €
Kursnummer: 05213002



Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken o. ä, nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Nähraum, Walsener Straße 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 01214005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214003

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05214002



Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggfs. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Gedächtnistraining

Brille verlegt? Portemonnaie gesucht? Name entfallen? Wir werden aktiv dagegen steuern. Auf vielfältige und entspannte Weise werden wir gemeinsam mit Gleichgesinnten unser Gehirn anregen und trainieren. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es uns, Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Trainiert werden u. a. zentrale Hirnleistungen wie Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Fantasie. Darüber hinaus werden Methoden zum Lernen/Erinnern verschiedener Inhalte aufgezeigt. Leicht nachvollziehbare Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie Anregungen für die Sinne fördern hirngerechtes Lernen und runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.13, 15:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05300001

Diagnose Demenz – eine Herausforderung für alle Beteiligten

Eine Einführung

Es sollen die verschiedenen Seiten einer Demenzerkrankung zur Sprache kommen. Die Teilnehmende erfahren wie eine Demenz entsteht, verläuft und welche Möglichkeiten der medizinischen Behandlung es derzeit gibt. Darüber hinaus werden sinnvolle und alltagspraktische Tipps des Umgangs mit der Krankheit vermittelt, sowie Vorschläge gemacht, wie Angehörige die Erkrankten sinnvoll unterstützen- und fördern können. Gegen Ende der Veranstaltung gibt es Raum und Zeit für Fragen sowie für einen Austausch untereinander. Dieser Termin ist nur (!) für Angehörige von erkrankten Menschen und für Interessierte gedacht.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05300002

Leben mit Demenz

Fortsetzungsveranstaltung zum Vortrag vom 12.10.2013

Dieses Seminar bietet den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, ein vertieftes Verständnis zu erlangen für das erkrankte Familienmitglied aber auch für sich selbst. Anhand von Filmmaterial zu ausgesuchten und typischen Alltagssituationen werden Wege zu einer einfühlsamen und spannungsreduzierten Kommunikation aufgezeigt. Gleichzeitig stehen auch die Angehörigen als Stütze des Erkrankten im Mittelpunkt der Betrachtung.

Sie laufen häufig Gefahr, sich zu überfordern, auszubrennen und schlimmstenfalls selbst krank zu werden. Wie dies verhindert werden kann, wird anhand von Themen / Fragen diskutiert wie z. B.:

- wie und von wem kann ich Unterstützung bekommen?
- wie gehe ich sorgsam mit meinen Kräften um?
- was gibt mir Kraft?
- wie gehe ich mit dem Thema Abschied um?

Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere sorgen!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3760753

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Schnier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 14:45 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 7,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05300003

Demenz – und was noch dahinter stecken kann

Veranstaltung in Kooperation mit der Bibiliothek und dem Hospizverein Barnstorf e. V.

Demenz kann nicht nur bei älteren Menschen und deren Angehörigen Unsicherheit auslösen, auch Pflegende fühlen sich häufig hilflos und ohnmächtig. Die üblichen Verhaltensmuster versagen im Umgang mit dementiell Erkrankten, so dass sich in bedrückender Weise die Grenzen der Hilfsmöglichkeiten und der eigenen Belastbarkeit bemerkbar machen. Demenz ist mehr als Gedächtnisverlust. Die Demenz beeinflusst die Gefühle, die Art, wie Menschen sich und ihre Welt erleben. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, in die Welt demenziell erkrankter Menschen einzutauchen, sie besser zu verstehen und mit ihnen zu kommunizieren. So kann das Zusammenleben und die Pflege für beide Parteien erträglicher gestaltet werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05434 2130

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Cecilia Feldkamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Vortrag
Kursnummer: 01304007

Herzinsuffizienz – Herzwochen 2013

Welche Therapie ist bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) aus medizinischer Sicht zu empfehlen? Welche Komplikationen kann es bei einer Herzschwäche geben und worauf müssen Menschen mit einer Herzschwäche hinsichtlich Ernährung, Urlaubsreisen oder Sexualität achten?

Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dr. Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.13, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05304006



Besuch des Herzkathederlabors

Diepholz

St.-Ansgar-Klinik, Eschfeldstraße 8
Dr. Höge
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 26.11.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 05304005

Weitere Veranstaltungen finden Sie in Bassum (Seite 182), Twistringen (Seite 196) oder Syke (Seite 166). Fischgerichte – Fitmacher fürs Herz siehe Seite 275.

Hypnose als Therapieform

In bestimmten Fällen kann Hypnose als wertvolle Methode im Heilungsprozess eingesetzt werden. Aus praktischer Erfahrung wird berichtet und über Hintergründe und Möglichkeiten einer Anwendung aufgeklärt.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Hans-Holger Ahlsdorff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05304001

Taping-Schnupperkurs

Bei vielen Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Taping, die für den Leistungsport entwickelte Methode, hat sich als sehr wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen erwiesen. Während des Kurses erhalten Sie ein einfaches Werkzeug für sich selbst oder die Familie. Sie lernen Tapes zum Einsatz bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie und Knieschmerzen sowie Asthma, Allergien oder Verstopfung. Die Tapes können auch bei Beschwerden wie Regelschmerzen oder Dreimonatskoliken eingesetzt werden.
Da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Materialkosten 15,50 € für Tapes und Skript
Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 10.11.13, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €
Kursnummer: 05305001

Nachts gut schlafen und tagsüber entspannt sein

Erweiterungskurs

Kleine, langsame Bewegungen, fein abgestimmt auf die Atmung, versetzen uns von einem angeregten, wachen Zustand in einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung. Die Übungen nach der »Sounder Sleep Methode« bieten leicht erlernbare, gut in den Alltag zu integrierende Techniken für den Tag und die Nacht. Die Übungen für den Tag werden meistens im Sitzen ausgeführt und führen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit am Tag: Eine gute Voraussetzung für tiefen, erholsamen Schlaf. Übungen für die Nacht werden im Liegen (z. B. auch im Bett) ausgeführt und fördern ein leichtes Hinübergleiten in den Schlaf und laden den Schlaf in nächtlichen Wachphasen wieder ein.
Bitte etwas für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04792 1743

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Ute Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €, einschl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke
Tagesseminar
Kursnummer: 05304002

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Das Autogene Training kann uns unterstützen, eine neue innere Balance zu finden, die unsere Immunabwehr stärkt und sich stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenprobleme, Schlafstörungen, Magenschmerzen und andere Symptome gar nicht erst verfestigen können. Gleichzeitig werden weitere Methoden zur Entspannung eingebunden: Musik, leichter Duft, Erdungsübungen, Achtsamkeits- und Wachsamkeitsübungen.
Fragen z. Kursinhalt: 05492 3264

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maike Alberts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 05301000

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die Übungen der Grundstufe – Ruhetönung, Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Sonnengeflecht- und Stirnkühle bereits kennen und die vielfältigen Möglichkeiten der Autosuggestion für sich im Alltag entdecken wollen.
Zunächst werden die Übungen der Grundstufe wiederholt und vertieft, um die Fähigkeit zum gezielten Umschalten von Erregung auf Entspannung weiter zu stärken, womit dauerhaft eine bessere Regulation des Erregungsniveaus erreicht werden kann. Neben dieser allgemeinen positiven Wirkung des Autogenen Trainings soll die Technik der formelhaften Vorsatzbildung vermittelt werden, eine Art »positiv-unterstützendes Selbstgespräch«, mit dem in der Tiefenentspannung Einfluss auf das eigene Unbewusste genommen werden kann. Hierzu werden individuelle Vor-Sätze gebildet, um in belastenden Alltagssituationen z. B. Gelassenheit und die Ausrichtung auf ein Ziel (»Ich bleibe ruhig und gelassen.«) beizubehalten. Elemente aus der Atementspannung, dem Office Yoga, kleine Selbstmassagen, Fantasiereisen und Imaginationen ergänzen die Fähigkeit zur Tiefenentspannung und zur positiven Selbstbeeinflussung.
Fragen z. Kursinhalt: 05492 3264

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maike Alberts
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 01.11.13, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 05301001

Qi Gong

Sie lernen im Rahmen der »aktiven Gesundheitsvorsorge« Selbstmassagetechniken und eine Abfolge »des »Gesundheitsschützenden Qi Gong« kennen, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05301022

Qi Gong: Die 18 Bewegungen

Es werden »Die 18 Bewegungen« unterrichtet, die im Osten und Westen gleichermaßen verbreitet sind. Sie können das Herz-Kreislauf-System fördern, Blockaden abbauen und den Energiefluss regulieren, Atmung und die inneren Organe beruhigen sowie die Aufmerksamkeit fördern. Wohltuend wirkt sich Qi Gong auch auf das muskuläre Gleichgewicht aus, lindert Muskel- und Gelenkschmerzen, macht geistig und körperlich (wieder) beweglich. Qi Gong ist nicht leistungsorientiert und auch für Ältere hervorragend geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 696

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 9:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301011

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301012

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.13, 09:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301009

Barnstorf
Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gaby Rother
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.13, 19:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 01301010

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Insa Zwanck-Bründl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301015

Lachyoga

Lachen ohne Grund in Kombination mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama). Auf spielerische und kreative Weise kitzeln wir das Lachen aus uns heraus. Am Anfang ist es natürlich ein gespieltes, ein unechtes Lachen und es kostet manchmal etwas Überwindung. Wenn jedoch die Hemmschwelle überwunden wird, ist keiner mehr sicher und dann wird gelacht. An diesem Nachmittag entdecken wir gemeinsam die vier Elemente der Freude: Singen, Spielen, Tanzen und Lachen! Wir lernen die internationale Sprache der Lachyogis: »Gibberisch« – ein ausgezeichnetes Werkzeug zur Entwicklung des kreativen Gehirns und ein Akt der Verspieltheit. Freuen Sie sich auf die Lachmeditation, ein besonderes Erlebnis von Stille und Lachen im Wechsel. In diesem Sinne: Lachen Sie mal wieder!
Fragen z. Kursinhalt: 05483 1533

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Beate Schulze-Bremer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 17.11.13, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05301014

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Mind. 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts essen.
Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301001

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301002

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 14301003



Hatha-Yoga für Anfänger/-innen

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung mit Elementen des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum,
Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26301004

Hatha-Yoga 2

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum,
Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301001

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld
Schulzentrum, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301002

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Ströhen
Grundschule,Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301010

Ströhen
Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301009

Ströhen
Grundschule
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301008

Yoga – Springerkurs

Atmen – Bewegen – Dehnen – Entspannen: Die sanften, körperorientierten Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Sie verbessern die gesamte Durchblutung, erhöhen die Sauerstoffzufuhr und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System.
Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:10 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05301007

Yoga – Springerkurs

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 10:15 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 05301009

Yoga – Springerkurs

Fragen z. Kursinhalt: 04441 6250

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05301010

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Renate Freke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 19:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05301011

Yoga – Springerkurs

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05301012

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 10:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 05301013

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem- , Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Frauen
Kursnummer: 05301701

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Frauen
Kursnummer: 05301702

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 05301018

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 8:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05301019

Hatha Yoga mit dem Stuhl für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem- , Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.13, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 4 U-Std., 15,00 €
Kursnummer: 05301023

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.13, 10:00 Uhr
9 U-Tage, 9 U-Std., 27,75 €
Kursnummer: 05301024

Yoga 1

Fragen z. Kursinhalt: 05445 1308

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301001

Yoga 2

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301003

Yoga 3

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 18:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 01301002

Yoga 4

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.14, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301004

Yoga 5

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.14, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301005

Yoga 6

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 06.01.14, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301006

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining

Die erlernten Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung sowie Meditationsformen werden miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301002

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Britta Reinhardt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05301003

Feldenkrais

Die Möglichkeiten seines Körpers kennen zu lernen über Bewegungserfahrungen sein Potential zu erweitern und immer mehr zu verfeinern – dazu dienen in der Feldenkraismethode leichte Bewegungsfolgen, die eine tiefere Bewusstheit für den eigenen Körper vermitteln können. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 2280

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Ulrike Stephani
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 17:30 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Kursnummer: 05302023

Beweglich sein – ein Leben lang

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit bei Bewegungsschmerz, Verspannungen und Dauerspannung. Vergessene Muskeln werden wieder entdeckt und intelligent aufgebaut. Die Übungen zur Erhaltung der sensomotorischen Kontrolle werden langsam, behutsam und mit äußerster Bewusstheit ausgeführt. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.
Das Programm ist in in 3 aufeinanderfolgende abgestufte Schritte aufgebaut: Sensibilität und Muskelkontrolle in der Mitte des Körpers, seinem Schwerpunkt / Arme, Beine und Nacken / Atmung und Gehen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 20:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05302011

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 17:15 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 01302011

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und gute Figur dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und Wollsocken.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302010

Aktiv gedehnt und rückenfit

Durch gezieltes, aktives Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber
Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 01302010

Gesund und fit

für Frauen und Mädchen

Vielseitige Bewegung für den Nacken-, Rücken- und Beckenboden sowie Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen nach Wünschen der Gruppe sorgen für einen gesunden Ausgleich und bringen Muskeln und Gelenke in Schwung. Verschiedene Spiele sorgen für altersgemäße Anspannung und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 1300

Ströhen
Grundschule,Turnhalle
Doris Kuhn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Frauen
Kursnummer: 26302701

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestraße 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302008

Barnstorf
Kindergarten Villa Kunterbunt, Heinestraße 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302009

Bodystyling

Durch ein Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen wird der ganze Körper geformt und beansprucht. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie abschließende Entspannungsübungen. Durch dieses eher dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 3262

Barnstorf
Bibliothek, Am Markt 4
Petra Knorrn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,
Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01302013

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte „geschlossene Folgekurse") werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Pflanzliche Ernährung

Sie wird immer wichtiger – sei es aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen, um so »Nein« zur Massentierhaltung zu sagen und damit auch unsere Erde bzw. Umwelt zu schützen. Es ist einfach, tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier usw.) durch leckere pflanzliche Alternativen auszutauschen und dabei nichts zu vermissen. Vollwertige pflanzliche Ernährung ist äußerst vielfältig und sehr lecker! Außerdem werden »Mythen« besprochen (z. B. »Ohne Fleisch wird der Mensch krank«). Pflanzliche Ernährung ist ein Gewinn auf ganzer Linie – probieren Sie es aus...
Die Teilnehmenden erhalten am Kursende Infomaterial zum Mitnehmen und Nachlesen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Anke Wolfarth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Vortrag
Kursnummer: 05307000

Abwechslungsreiche Fischgerichte – die leckeren Fitmacher fürs Herz!

Mindestens zwei mal pro Woche wird empfohlen Fisch zu essen – wie man diese Empfehlung einfach und schmackhaft umsetzen kann, wollen wir Ihnen bei diesem Kochkurs zeigen. Nicht nur verschiedenste Fischgerichte, sondern auch Obst



und Gemüse und bestimmte Fette stehen im Mittelpunkt und werden in den Gerichten so zusammengestellt, daß sie sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307019

Leckere Herbstküche – Kürbis, Zucchini und Pilze!

Frische Zutaten je nach Saison sind die Basis einer ausgewogenen Küche – gerade der Herbst hat hier viel Abwechslung zu bieten. Bei diesem Herbstkochkurs wollen wir verschiedenste Rezepte rund um die typischen Herbstgemüse ausprobieren – hier stehen nicht nur Kürbis und Zucchini im Vordergrund, sondern auch verschiedene Pilze, Salate und Nüsse.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307018

Wintersalate und Neue Eintöpfe – Vitamine für die kalte Saison

Auch in der dunklen Jahreszeit braucht unser Körper viele Vitalstoffe – diese kann man besonders gut über viele heimische Gemüsesorten abdecken. Damit es abwechslungsreich bleibt, werden verschiedene bunte Eintopfrezepte und kreative Wintersalate vorgestellt und gekochen und probiert.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 21.01.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307023

Kleine Geschenke aus der Küche – originelle Mitbringsel für jeden Anlass!

Originelle Kuchen, individuelle Gewürz- und Teemischungen, selbstgemachte Pralinen, besondere Marmeladen und kreative Chutneys sollen an diesem Abend im Mittelpunkt stehen. Sie sind immer ein besonderes Geschenk und gut vorzubereiten. Eine bunte Auswahl der verschiedensten Rezepte wollen wir Ihnen hier vorstellen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.12.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307021

Dänische Weihnachtsbäckerei

Ein Keksdosen füllender Abend mit dänischen Weihnachtstraditionen und wechselnden landestypischen Rezepten.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.11.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307002

Plätzchen backen für Kinder von 4 – 8 Jahren – Weihnachtsbäckerei

In vorweihnachtlicher Atmosphäre wollen wir in unserer Küche zusammen Teig kneten, Plätzchen ausstechen und verzieren und somit die bevorstehende Weihnachtszeit einläuten. Für alle kleinen Meisterbäckerinnen und Meisterbäcker! Bitte geben Sie Ihrem Kind eine Schürze oder ein altes Hemd mit!
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.13, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 6,60 €,
Kleingruppe: 11,60 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 05307020

Italienisches Weihnachtsmenü

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.12.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307015

Feiertagsmenü – für Weihnachten und Silvester

Das richtige Menü für die Feiertage zu finden ist nicht immer einfach. Es werden zwei Varianten für ein festliches 5 bis 6 Gänge Menü mit Braten bzw. Fisch vorgestellt und zusammen zubereitet.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 592151

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Inga Kroll
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.12.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307022

Bayrisches Buffet

Die Oktoberfestzeit ist wieder da ... und dafür bereiten wir das passende Buffet vor. Wir werden verschiedene kleine Bayrische Köstlichkeiten an diesem Abend zubereiten und in einer netten Runde zu einem Bier genießen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 500103

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Regina Windhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.13, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 11,00 €,
Kleingruppe: 16,00 €
Kursnummer: 05307005

Toskana – regionale italienische Küche

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307012

Il mondo della pasta

Selbstgemachte Nudeln in immer neuen Variationen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307013

Vier-Gänge-Menü zum Thema Pilze

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307014

Venetien – regionale italienische Küche

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 20.01.14, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 05307016

Kochen für Männer

Männer, die selten oder noch nie gekocht haben, lernen an diesem Abend, ein kleines Menü zu zaubern.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Männer
Kursnummer: 05307010

Kochen für Männer

Männer, die selten oder noch nie gekocht haben, lernen an diesem Abend, ein kleines Menü zu zaubern.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Alberto Turrin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.13, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Männer
Kursnummer: 05307011



Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage

mit Marlies Mertens. Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Wir bitten um Anmeldung jeweils bis 10 Tage vor der Veranstaltung. Entgelt: jeweils 6,50 € inkl. Kaffee und Kuchen, keine Ermäßigung möglich. Die plattdeutschen Nachmittage finden statt in:

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

»Trimm di fit«
Bit in't Öller fit blieben – wie kann ik dat mooken?
Mi, 04.09.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426001

»Olt Handwark«
Mi, 02.10.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426002

»Schummertiet«
Tiet för Geschichten von gistern un vandooge.
Mi, 06.11.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426003

»Ik sitt in däi Stoom, dat Talglicht brennt ...«
»Ik sitt in däi Stoom, dat Talglicht brennt ...« so schrift Odams Paula in äin Wiehnachsgedicht. Ünner düt Thema schall uk düsse Nömdach stoon.
Mi, 04.12.13, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05426004

Dänisch 9 – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 120 Unterrichtsstunden.
Lehrwerk: Angela Pude, Vi snakkes ved, Lektion 17;
weitere Termine: 30.11.; 07.12.; 11.01.; 25.01.;
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 05403001

Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 sind willkommen.
Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05403005

Englisch – A1

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 5
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 10:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – A1

Lehrwerk: English Elements 1, Unit 11
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 08:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 8
Die Uhrzeit kann nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen verändert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde
Bücherei
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.13, 20:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406001

Englisch – A2

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 8
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde
Bücherei, Hauptstraße 167
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 61,60 €,
Kleingruppe: 71,60 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 4
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 2
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.13, 10:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 57,20 €,
Kleingruppe: 67,20 €
Kursnummer: 05406007

Englisch – B1

Lehrwerk: English Elements 3, Unit 11
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05406008

Englisch – B1

Lehrwerk: English Unlimited B1, Lektion 3
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 05406011

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA trough reading und discussion. We will also review some grammar und practice listening skills.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Ursula Boggs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05406013

Französisch lernen mit Muße – A1

Sie haben Spaß an der französischen Sprache und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse durch sprachpraktische Übungen erweitern?
An alltäglichen Sprechsituationen und kurzen Texten soll ein Grundwortschatz erworben werden, auf den Interessierte später aufbauen können. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis sollen auch grammatische Übungen – soweit erforderlich – einfließen.
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Voyages, ab Lektion 5

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Gisela Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05408001

Italienisch 3 – A1

Lehrwerk: Espresso 1; ab Lektion 7
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maddalena Kloppert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05409000

Italienisch Crashkurs – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Espresso 1, Lektion 1.
Der Kurs kann nach Bedarf fortgesetzt werden.
Fr. 16:30 – 20:00 Uhr; Sa. 09:30 – 13:00 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 05441 591005

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maddalena Kloppert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.13, 16:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 19,60 €,
Kleingruppe: 24,60 €
Kursnummer: 05409001

Japanisch 9 – A2

Lehrbuch: Genki, Vol. 1, Lektion 8.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 81963

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Noriko Matsui-van Lessen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.13, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05410002

Russisch für Jugendliche ... ein erster Einstieg in die russische Schrift

Diese Veranstaltung richtet sich an junge Interessierte (Alter ab 14 Jahre). Es sollten solide Basiskenntnisse in der russischen Sprache vorhanden sein. Das Erlernen der russischen Schrift steht im Vordergrund. Gezielte Schreibübungen, das Lesen und eine Festigung der Sprachkenntnisse gehören zu den weiteren Inhalten.
Die Veranstaltung kann fortgeführt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9956999

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Olga Krawez
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.14, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €



Keine Ermäßigung möglich.
Junge VHS
Kursnummer: 05419002

Russisch 1 – A1

Für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 9956999

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Olga Krawez
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.13, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05419001

Schwedisch 4 – A1

Lehrbuch: Tala Svenksa 2, ab Kapitel 2
Fragen z. Kursinhalt: 05447 1500

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dr. Leena Hartkemeier gen. Sander
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.13, 19:30 Uhr
18 U-Tage, 36 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 05420000

Spanisch 1 – A1

Lehrwerk: Con Gusto A1, Unidad 1
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422002

Spanisch 2 – A1

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Für die, die dort nicht nur in der Sonne braten wollen, sondern auch mal Land und Leute entdecken möchten, ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kursus vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch manches landeskundliche und stimmt auf die Kultur ein.
Die Teilnahme am Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Teilnehmende, die jetzt einsteigen möchten und nicht den Kurs Spanisch 1 besucht haben, setzen sich bitte vorher mit der Dozentin in Verbindung.
Lehrwerk: Con Gusto A1, Unidad 4
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Block C, Walsener Straße 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422002

Spanisch 4 – A1

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Für die, die dort nicht nur in der Sonne braten wollen, sondern auch mal Land und Leute entdecken möchten, ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu haben. Dieser Kursus vermittelt neben den sprachlichen Grundlagen auch manches landeskundliche und stimmt auf die Kultur ein.
Die Teilnahme am Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Teilnehmende, die jetzt einsteigen möchten und nicht den Kurs Spanisch 3 besucht haben, setzen sich bitte vorher mit der Dozentin in Verbindung
Lehrwerk: Con Gusto A1, Unidad 11
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, Block C, Walsener Straße 2
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 01422001

Spanisch 5 – A1

Lehrwerk: Caminos neu A1, Unidad 11
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.13, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422001

Spanisch 10 – A1

Lehrwerk: Con Gusto 2, Unidad 3
Fragen z. Kursinhalt: 05441 926093

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dietmar Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 05422006

Spanisch 9 – A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Unidad 2
Fragen z. Kursinhalt: 05441 992980

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Maria Wohlgemuth-Diaz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €
Kursnummer: 05422005

Spanisch Konversation – B1

Es werden Themen des Alltags behandelt.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 926093

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Dietmar Steinke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.13, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05422009

Weitere ausgewählte Veranstaltungen aus dem Bereich Sprachen finden Sie auf Seite 26.



Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Skript/Bücherkosten:
17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 46,50 €,
Kleingruppe: 56,50 €
Kursnummer: 26501001

Keine Angst vor dem Computer

Sie haben einen neuen Computer / Laptop und wissen nicht weiter? In diesem Kurs finden Sie die Voraussetzungen für einen geruhsamen Einstieg in die Computerwelt. Neben Computergrundlagen (wie Betriebssystem, Hardware, Umgang mit der Maus, Tastatur, Fenstertechnik, ...) wird in angemessenem Tempo ein Einstieg in die Computerwelt geübt., Dazu gehört Textverarbeitung mit Word, Speichern von Dokumenten, Umgang mit Fotos sowie der Umgang mit dem Internet. Auf Wunsch können OpenOffice- und Bildbearbeitungsprogramme auf den eigenen USB-Stick kopiert werden, so dass am eigenen PC weiter gearbeitet werden kann, ohne gleich ein teures Programm kaufen zu müssen. Der Kurs wendet sich an ältere und jüngere Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre lernen wollen. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden. Bei der Behandlung der Themen werden die Bedürfnisse der Teilnehmenden berücksichtigt und ggf. Schwerpunkte gesetzt.
Skript/Bücherkosten:
17,60 €, soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 3844

Barnstorf
Christian-Hülsmeyer-Schule, EDV-Raum, Walsener Straße 2
Heiner Wolter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.13, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 55,80 €,
Kleingruppe: 65,80 €
Kursnummer: 01501001

Windows 7 – leicht verständlich

Einführungskurs

Lernen Sie Ihren Computer und sein Betriebssystem Windows 7 kennen. In verständlicher Sprache (ohne das übliche Fachchinesisch) und kleinen Lernschritten machen Sie sich mit dem PC vertraut und bauen Ängste und Hemmungen ab.
Bits und Bytes, Tastatur, Maus, Fenstertechnik, Dateien und Ordner; all dies werden Sie kennenlernen und diese Kenntnisse durch praktische Übungen vertiefen und festigen. Auch Zubehörprogramme (Wordpad, Paint usw.) und die Verwendung des Papierkorbs werden behandelt. Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit sehr geringen EDV-Kenntnissen. Der Kurs wird in den Ferien fortgeführt.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2652

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Joachim Hallmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.13, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 05501604

Einführung in die EDV – Windows 7

Aufbau des Computers, Erläuterung der Tastatur mit Eingabeübungen, Arbeiten mit der Fenstertechnik, Erläuterung des Desktops (Taskleiste, Kontextmenü usw.). Programme des Zubehör-Ordners (Paint, WordPad, Editor, Rechner), Speichern/Öffnen von Dateien, Anlegen von Speicherverzeichnissen, Benutzung des Papierkorbs, Mauseinstellung.
Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden. Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne EDV-Kenntnisse bzw. mit sehr geringen EDV-Kenntnissen.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.14, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05501001

Windows 7 – leicht verständlich

Aufbaukurs
Der Teil 2 baut auf den Kenntnissen des ersten Teils auf und vertieft diese.
Wir arbeiten mit Systemprogrammen (Datensicherung, Defragmentierung usw.) und lernen die Vorteile von Verknüpfungen kennen. Eine Einführung in die digitale Fotografie und Bildbearbeitung, in die Programme »Word« und »Excel«, sowie ein Ausflug ins Internet und den E-Mail-Verkehr mit vielen praktischen Übungen runden diesen Anschlusskurs ab.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses Windows Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse. Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2652

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Joachim Hallmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.13, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 05501605

Wie funktioniert das Internet?

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die Welt des Computers wünschen.
Mit den Themen:
- Das Anlegen und Nutzen von E-Mail-Adressen
- Das Erstellen und Verschicken von E-Mails
- Umgang mit dem Internet
- Arbeiten mit Suchmaschinen, z. B. Google
- Aussuchen von Reisen und Reiserouten
- Wie finde ich Hotelbewertungen und wie kann ich sie lesen
- Wie kann ich im Internet Dinge kaufen bzw. verkaufen
- Wie bekomme ich Rezepte
- Offene Fragen

Eine Fortsetzung des Kurses mit anderen Themen ist möglich.

Lemförde
Schulzentrum, Haus A 12
Felix Saathoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.2013, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Kursnummer: 14501001

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.
Skript/Bücherkosten:
17,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld
Schulzentrum, Computerraum
Martin Kempkes
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 25.11.13, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €,
Kleingruppe: 47,20 €
Kursnummer: 26501002

Internet und Sicherheit

Eine Einführung in das Internet, Aufbau und Technik im Internet, www und E-Mail, Nutzen hilfreicher Anwendungen, die bekannten Suchmaschinen im Vergleich. EBay, PayPal und Onlinebanking? Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen; der Umgang mit Antivirensoftware und Firewalls wird kein Geheimnis mehr sein und Sie werden mit E-Mail-Programmen umgehen können.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 16.01.14, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05501009

Die neue Benutzeroberfläche der Office-Programme

Für viele ist der Umstieg von Microsoft Office 2003 auf Microsoft Office 2007/2010/2013 mehr als ungewohnt. Alles sieht anders aus, die bekannten Funktionen der Programme verstecken sich hinter den Registern in der Multifunktionsleiste. Dabei kann es so einfach sein, sich in diesem System zurechtzufinden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Beruf oder Alltag häufig mit älteren Office-Versionen zu tun hatten und nun auf das neue System umsteigen wollen oder müssen.
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502003

Textverarbeitung WORD 2010 – Modul 1

Verschiedene Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben, löschen), mit Hilfe von Zeichenformatierung (Schriftarten, Schriftgrad, Schmuckschriften/OfficeArt usw.) und Absatzformatierung (links-, rechtsbündig, usw.) den Text in die richtige Form bringen, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Dokumente speichern und wieder öffnen, entsprechende Ordner anlegen und Übungen, individuelle Fragen der Teilnehmenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.13, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 05502004

Textverarbeitung mit WORD

Neben den grundlegenden Techniken werden praktische Übungen zur Textgestaltung Inhalt des Kurses sein. Teilnahme-Voraussetzung: PC-/Windows-Grundkenntnisse.
Fr, 15.11. von 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, 16.11. von 09:00 – 12:00 Uhr
Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule), Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502004

Kreatives Gestalten mit WORD – Einladungen, Flyer und mehr

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Diepholz

Die grafischen Gestaltungsmöglichkeiten mit WORD werden in Form von Einladungskarten und Flyern erarbeitet. Dazu gehören Grafik- und Bildbearbeitung. Spaltendruck, Hintergrundgestaltung und Textfelder einfügen.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 15502003

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der (neuen) Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des ersten Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.
Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 30.08.13, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: S05502010

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Einstieg

Wiederholung

Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 27,30 €,
Kleingruppe: 32,30 €; inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 05502099

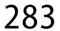
Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Eigener Lap-Top und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden
»Schule am Geestmoor« (Oberschule); Computerraum
Dieter Plaggemeyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 24.01.14, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, 25.01.14, 09:00 – 12:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 24,80 €,
Kleingruppe: 29,80 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 15502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen



und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
17,70 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.10.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 12.10.13, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502007

Tabellenkalkulation EXCEL 2010 für Fortgeschrittene

In diesem »Expertenkurs« wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit großen Tabellen arbeiten können und welche Möglichkeiten es bei der Arbeit mit Tabellen in Excel gibt, z. B. durch Automatisierung mittels Makros Zeit zu sparen. Sie lernen die Vorteile einer Pivot Tabelle und der Pivot Charts kennen, üben den Umgang mit Filterfunktionen und machen sich mit den Besonderheiten der Datum- und Uhrzeitfunktionen vertraut. Sie bekommen einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise einer Matrizenfunktion und lernen den Umgang mit den Funktionen index und vergleich durch verschiedene Beispiele der Einsatzmöglichkeiten kennen. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus den ersten Modulen gefestigt.
Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 16.11.13, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502008

Powerpoint 2010

Das Präsentationsprogramm Powerpoint ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Powerpoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn »ein Bild sagt mehr als tausend Worte«.
Inhalte:
- Arbeiten mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.
Skript/Bücherkosten:
16,60 € soweit erforderlich.
Fragen z. Kursinhalt: 05445 984030

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Oliver Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 25.10.13, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa, 26.10.13, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €; inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 05502009

Das Smartphone-Betriebssystem Android

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau eines Smartphone mit dem Android Betriebssystem erklärt. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erläutert und die Unterschiede zum iOS (Betriebssystem des Apple Smartphone »iPhone«) aufgezeigt. Ebenfalls wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen dargelegt und das Installieren von Programmen (Apps) vorgeführt. Es wird näher auf die Kamera und die damit verbundenen Funktionen eingegangen. Des Weiteren wird die Galerie erklärt. Ferner gibt es einen kurzen Einblick in die Multimediamöglichkeiten eines Smartphones. Bitte das eigene Smartphone mit aufgeladenem Akku mitbringen.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Lars Rieger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.13, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 05501010

Weitere EDV- und kaufmännische Kurse siehe Beruf, Seite 42.

und sonst ...



Anhang



Präambel
Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition der europäischen Aufklärung und der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben
Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden.

Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS
Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden.

Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe.

Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot
- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kulturelle Bildung, Gesundheitsbildung, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Wir führen diese Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch.
  Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten an verschiedenen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren mit verschiedenen Institutionen sowie Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in allen Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung.

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele
- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedürfnissen der Erwachsenen aus.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen
So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen
- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen
- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

Teilnahmebescheinigungen
Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:
- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

Ermäßigungen
Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern/-innen, Auszubildenden, Studenten/-innen, Wehr- und Ersatzdienstleistenden, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %.
Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen.
Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmematerialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr
Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt.
Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung
Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung
- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub
- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen
- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg
- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen
- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.
Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.
Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Wenn das Teilnahmeentgelt weniger als 6,00 € beträgt, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.
Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird erst fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte
Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung
Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.
Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts.
Die Entgelte werden mit Einzugsermächtigung zum Veranstaltungsbeginn abgebucht. Wenn Teilnehmende eine Rechnung wünschen, berechnen wir hierfür 2,00 €.

Kleingruppenregelung
Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz
Wir speichern die persönlichen Daten der Teilnehmenden; dabei achten wir auf die Bestimmungen des Datenschutzes.
Name und genaue Anschrift der Teilnehmenden benötigen wir für die Anmeldung. Die Daten der Bankverbindung sind erforderlich, um das Lastschriftverfahren abzuwickeln. Die Telefonnummer ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Angaben zu Geschlecht und Alter sind freiwillig, für statistische Zwecke aber erwünscht.

Gerichtsstand
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.
Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Behinderte problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Peter Schmitz	Kreistagsabgeordneter, SPD – Ausschussvorsitzender
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – stellv. Ausschussvorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Konrad Fröhlich	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Dr. Dr. Wolfgang Griese	Kreistagsabgeordneter, CDU
Edith Heckmann	Kreistagsabgeordnete, CDU
Rolf Husmann	Kreistagsabgeordneter, FDP
Frank Jakob	Arbeitnehmer/-innenvertreter
Gunda Manke	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Frank Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Dietrich Struthoff	Kreistagsabgeordneter, CDU
Horst Wiesch	Bürgermeister, Vorsitzender des Kuratoriums

Kuratorium

Mitglieder

Horst Wiesch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis – Vorsitzender
N.N.	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Dr. Rainer Beßling	Kulturredakteur der Verlagsgruppe Kreiszeitung
Hartmut Bloch	Vertretung für Bürgermeister im Landkreis
Christine Gaumann	Vertretung für Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
Günter Günnemann	Vorstandvorsitzender Kreissparkasse Syke
Doris Hermenau	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Prof. Dr. Peter Junglas	Prof. für Physik/Informatik (FH) an der FHWT Vechta/Diepholz/Oldenburg
Heiner Kortejohann	Dozenten/-innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Ute Lüßmann	Direktorin Gymnasium Sulingen
Birgit Struthoff	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heinrich Warneke	Dozenten/-innenvertreter

Dozenten/-innenvertretung

Heinrich Warneke, Tel. 04203 1742
Heiner Kortejohann, Tel. 04433 9688017

Impressum

Herausgeberin
VHS des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung
Thomas Lagies, VHS Landkreis Diepholz

Gestaltungskonzept
Stefan Oelgemöller, vierplus GmbH

Fotos
Mitarbeiter/-innen-Porträts
Claudia Hoppens, Bremen

Thomas Lagies

fotolia:
Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz

Druck
Kreiszeitung Syke, Druckhaus Walsrode

Auflage
26.000

Medienzentrum

Das Medienzentrum ist eine Einrichtung des Landkreises Diepholz und bietet allen Schulen, Kindergärten und außerschulischen Bildungseinrichtungen sowie eingetragenen Vereinen ein umfangreiches Angebot an kostenlosen Dienstleistungen in allen Bereichen des audio-visuellen Medieneinsatzes und Verleihs.

... für den Nordkreis

La-Chartre-Straße 11, 28857 Syke



Öffnungszeiten

Mo. – Fr.	07:30 – 12:00 Uhr
Mo., Di., Do.	14:00 – 16:00 Uhr
Telefon	
Verleih	04242 976-4711/4712
Technik	04242 976-4710
Fax	04242 976-4718

Internet www.mz-lkdh.de

... für den Südkreis Mediothek Diepholz

Thouarsstraße 19, 49356 Diepholz



Öffnungszeiten

Mo. und Di.	07:30 – 17:00 Uhr
Mi.	07:30 – 13:00 Uhr
Do.	07:30 – 19:00 Uhr
Fr.	07:30 – 13:00 Uhr
Telefon	05441 99594-0

Internet www.mediothek-diepholz.de









Neue Angebote für Erwachsene

jeweils 10 Abende ab September 2013

Spaß mit Rhythmus

Mit spielerischen Übungen nähern wir uns der Vielfalt der Perkussionsinstrumente und ihrer Rhythmusfiguren. Neben Übungen über Bewegung und Stimme wird es eine Einführung in die Spielweise verschiedener Trommeln (Bongo, Conga und Djembe) und Perkussionsinstrumente geben. Der Kurs richtet sich sowohl an Lehrer/innen und Erzieher/innen, die neue Erfahrungen und Anregungen für ihre Arbeit mit Kindern suchen, als auch an Menschen, die einfach Spaß am Trommeln und am Rhythmus haben.
Dozent: Thomas Schwenen, Ort: Musikschule **Syke**, La-Chartre-Straße, Teilnehmerzahl 8-20 Personen, jeweils **Montag** 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 23.09.2013, Kosten: bei 8 - 12 TN 60,00 € pro TN, bei 13 - 20 TN 50,00 €.

„While My Guitar Gently Weeps" - Gitarre für alle

Akkorde (Liedbegleitung) und Melodiespiel auf der akustischen Gitarre für „fortgeschrittene Anfänger". Spielen vor allem nach Gehör, aber auch einfache Notenkenntnisse und Tabulaturspiel werden vermittelt.
Dozent: Harry Hoffmann, Ort: **KGS Kirchweyhe**, E-Trakt, Raum E 111, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 23.09.2013. , Kosten 99,- pro TN.

Einführung in die Liedbegleitung auf der Gitarre

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören grundlegende Akkorde und Anschläge und grundlegende harmonische und rhythmische Übungen, Liedbegleitung von Kinderliedern und einfachen Evergreens. Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten, Grundschullehrerinnen und Lehrer und interessierte Musikliebhaber, die eine einfache Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.
Dozenten: Thomas Schwenen und Thomas Smerlewski, Ort: Musikschule **Syke**, La-Chartre-Straße, Teilnehmerzahl 8-12 Personen, jeweils **Dienstag** 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Beginn: 24.09.2013, Kosten: 99,00 € pro TN.

Blockflöte für Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs wendet sich an Erwachsene, die in ihrer Jugend das Spielen auf der Blockflöte gelernt haben und nun wieder damit anfangen wollen. Inhalte sind - je nach Voraussetzungen der Teilnehmer - Auffrischen der Griff- und Blastechnik, leichtere Spielstücke bis hin zu mehrstimmiger Literatur.
Dozentin: Christine Zedler, Ort: Die **Münte in Diepholz**, Raum D2, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, jeweils **Montag** 17.30 bis 18.30 Uhr, Beginn: 23.09.2013, Kosten 99,- pro TN.

Für alle Kurse ist eine **schriftliche Anmeldung erforderlich,** Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt, die verbleibenden Termine verlängern sich dadurch automatisch um eine weitere Woche. Anmeldeformulare können bei der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz, Amtshof 3, 28857 Syke, telefonisch unter 04242/976-4143, per Fax unter 04242/976-4940 oder per Mail über musikschule@diepholz.de angefordert oder unter www.kreismusikschule-diepholz.de herunter geladen werden.

Regelmäßige Ensembles für Erwachsene

Poporchester „Blow up Bow down"	Montag 19:30 - 21:30 Uhr, Musikschule Brinkum, Herr Twietmeyer
Gitarrenensemble	Dienstag 18:15 - 19:15 Uhr, Musikschule Syke, Herr Lagies
Big Band „Mo' Jazz & Horns"	Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr, Musikschule Brinkum, Herr Schöwing und Herr Bruns
Querflötenorchester „Neusilber"	Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr, Gymnasium Syke, Herr Lauckner
Blockflötenensemble (14tägig)	Mittwoch 18.30 - 21.30 Uhr, Musikschule Syke, Herr Schrader
Big Band „Harmonic Groove"	Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr, Realschule Syke, Herr Semrau
Chor Cho(h)rwurm	Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr, Gymnasium Syke, Frau Kanitz

Die Gebühren betragen je nach Angebot zwischen 6 € und 12 € monatlich. Wenn Sie Interesse an einem dieser Ensembles haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Kreismusikschule, ob es nach Rücksprache mit den Ensembleleitern für Sie in Frage kommt.



Amtshof 3 28857 Syke
Tel. 04242 976-4143
oder 05441 976-4143
musikschule@diepholz.de
www.kreismusikschule-diepholz.de



Stichworte

A

B

C

D

E

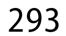
F

G

H

I

J



Stichworte

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075
Fax 04242 976-4942



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Anmeldeformular

Veranstaltungsnummer .... Kurztitel ....

Beginn .... Entgelt .... € Material-/Nebenkosten .... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

---

Veranstaltungsnummer .... Kurztitel ....

Beginn .... Entgelt .... € Material-/Nebenkosten .... €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

---

Name, Vorname .... Geburtsdatum ....

Straße, Hausnummer .... weiblich ☐ männlich ☐

Postleitzahl, Ort ....

Telefon tagsüber .... Telefon privat ....

E-Mail ....

Datum der Anmeldung ....

Unterschrift ....

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ☐ ja ☐ nein

Einzelzimmerzuschlag ☐ ja ☐ nein

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ☐ ja ☐ nein

Ich suche ☐ ich biete ☐ PKW-Mitfahrgelegenheit

Ich bin beschäftigt in ☐ Niedersachsen ☐ Bremen ☐ ....

Teilnahmeentgelt

☐ Einzugsermächtigung

☐ gegen Rechnung zuzüglich 2,00 €

Geldinstitut .... Konto-Nr. .... Bankleitzahl ....

Name des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin, falls von oben abweichend ....

Mit dem Bankeinzug bin ich einverstanden.
Datum und Unterschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin ....